ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ

ತಿರುಕ



ಬಾಳಬೆಳಕು ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆಯ ಕಿರಣ—೫೪

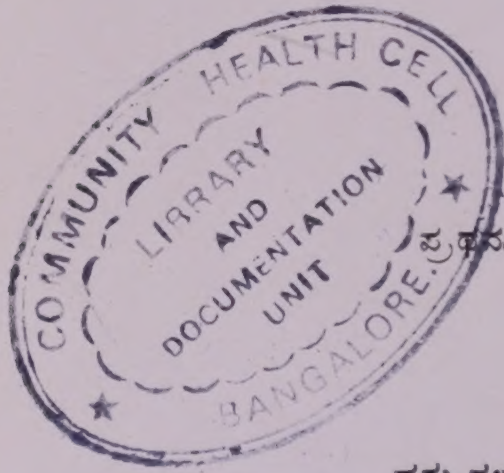
ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ

ತಿರುಕ

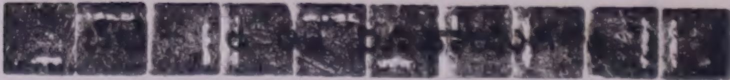
ಅನಾಥಸೇವಾಶ್ರಮ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಸಮಿತಿ
ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ.

SARVANGA SUNDARA VYAYAMA by
"Tiruka" (Sri Sri Raghavendra Swamiji,)
Founder President, Anathasevashrama Trust,
Malladihalli-577531.

Holalkere Taluk, Karnataka State
Published by Anathasevashrama Trust, Malladihalli.
First Edition 1984.



ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ 1984


[redacted]

ಬೆಲೆ: ೧೨-೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳು



ಮುದ್ರಕರು :

ಸರ್ವೋದಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ,

ಅನಾಥಸೇವಾಶ್ರಮ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಸಮಿತಿ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ.—577531.



ಜಾತಿಮತಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ–
ಬಡವಶ್ರೀಮಂತರ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ
ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರೆಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ
ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲ ಜನತೆಯು
ಭವ್ಯ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾರೈಸಿ
ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ

ತಿರುಕ



ಪುಟ ತೆರೆದಂತೆ....

ಭೂಮಿಕೆ	1
ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು	12
ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಿ....	17
ಹಾಥ್ ಕೀ ಕಸರತ್	32
ಪಾಂವ್ ಕೀ ಕಸರತ್	46
ಬೈಠಕ್	56

ಓಂ ಬಲಂವಂದೇ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈಗ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಒಂದು. ಈ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರವು ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಾರೀಖಿನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೆಯ ತಾರೀಖು ಪೂರ್ತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಗುರುನಮ--ಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಂಗಮರ್ದನದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡ-ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂಥ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆಯಾದರೂ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಿ ಇದರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಬರೆಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು; ತರಗತಿಯೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು "ಸ್ವಾಮೀಜೀ-ಯೋಗದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನೀವು ಗ್ರಂಥ--ಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ; ಆದರೆ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಗ್ರಂಥ ರಚನೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನೂ ಬರೆಯಿರಿ" ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಈ ಒತ್ತಾಯ, ಬೇಡಿಕೆ ಕೇಳಿಕೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ? ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ-ನಾನು ಉತ್ತರ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 1935ನೆಯ ಇಸವಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಸುಮಾರು ಐದು ದಶಕಗಳಿಂದ.

ಅದ್ಯಾಕೋ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲೊಲ್ಲದು-ಇಷ್ಟೊಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಾನ್ಯಾಕೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ, ಅಲಕ್ಷ ಭಾವದಿಂದ ಇದ್ದೇ ಎಂದು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲಂತೆ ನಾನು 'ತಿರುಕ' ಎಂಬ ಕಾವ್ಯನಾಮದಿಂದ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ ನಾಟಕ, ಕವನ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಐವತ್ತಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆಗಳಿಗೆ, ವಿಶೇಷಾಂಕಗಳಿಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಸ್ರಾರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿರುವೆ. ಹೀಗಿದ್ದೂ ಸರ್ವಾಂಗ-ಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮದ ಬರವಣಿಗೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾನೇಕೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದೆ? ಎಂದು ಊಹಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಈಗಲೂ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ....ಅಲ್ಲ....ನಾಚಿಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿವರ್ಷದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರದ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆ-ಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ "ಈ ವರ್ಷ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬರೆದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ-ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಬರೆದೂ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದೆ. ತಿರುಗಿ ನಾಳೆ....ನಾಳೆ....ನಾಳೆ. 'ಬೀಸುವ ದೊಣ್ಣೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ನೂರುವರ್ಷ ಆಯುಸ್ಸು ಎಂಬಂತೆ ಬಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಟು ಹೋದಮೇಲೆ 'ಹಾಂ-ಬರೆದರಾಯ್ತು ಅದೇನು ಮಹಾ! ಎಂಬ ನಿರ್ಲಕ್ಷ, ತಾತ್ಸಾರ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ-ಲ್ಲಂತೂ ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಕೆಲಕೆಲವರ ಒತ್ತಾಯ ಮಿತಿಮೀರುತ್ತ ಬಂತು. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಯರು ಇಲ್ಲಿಂದ ಮರಳಿಹೋದನಂತರ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗಂತೂ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಗಿ ತೋರಿ ಅವರ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಬಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಬಂತು. ಅವರದ್ದು ನಿತ್ಯಪತ್ರ 'ಸ್ವಾಮೀಜೀ ಪುಸ್ತಕ ಸಿದ್ಧವಾಯ್ತೇ'? ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ'....ಇಲ್ಲ; ಇನ್ನೆಷ್ಟುದಿನ ಈ ನಕಾರದ ಉತ್ತರ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನನ್ನ ಅಕ್ಕರೆಯ ಮೊಮ್ಮಗಳು 'ಗೋಕರ್ಣದಲ್ಲಿನ ಡಾ॥ಪಂಪಣ್ಣನವರ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಸೌ॥ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನವರ ಹೆಸರನ್ನಿಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು ತೀರ ಸಮಂಜಸವೆನಿಸು-

-ತ್ರವೆಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಈ ಪತಿಪತ್ನಿಯರೀರ್ವರೂ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಜೀವಿಗಳು. ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಜ್ಜನರು; ಅವರ ಹೃದಯ ಶ್ರೀಮಂತ ಹೃದಯ, ಪಕ್ವ ಮನಸ್ಸು. ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು, ವೈದ್ಯರುಗಳು ರೋಗಿಗಳ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಡಾ॥ಪಂಪಣ್ಣನವರು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರ ಸೇವಾನಿರತರಾದವರು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಏನೂ ಮಹಾಧನಿಕ--ರಲ್ಲ....ಧನವನ್ನು ಕೂಡಿಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವಾದರೂ ಇಲ್ಲ. ಇವರ ಮಡದಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹೆಂಡತಿ. ಗಂಡ ಮನೆಯ ಖರ್ಚಿಗೆ ಕೊಟ್ಟುದರಲ್ಲೇ ಮಿಗಿಸಿ, ಉಳಿಸಿ, ಶೇಖರಿಸಿ ಈಗ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ಇಂದು ಲಕ್ಷಾಧೀಶ್ವರರು, ಕೋಟ್ಯಾ--ಧೀಶ್ವರರು ರಾಷ್ಟ್ರದಾದ್ಯಂತ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಸಾವಿರ, ಹತ್ತುಸಾವಿರ ಲಕ್ಷ, ಹತ್ತುಲಕ್ಷದಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹರು ಎಷ್ಟೇ ಕೊಟ್ಟರೂ ತಿರುಗಿ ಅವರು ನವಕೋಟಿ; ನಾರಾಯಣರೇ. ಆದರೆ ಈ ಡಾಕ್ಟರರ ಕುಟುಂಬದ ಧರ್ಮ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅದು ಮಿತವಾದಗಳಿಕೆ; ಶ್ರೀಮಂತದಾನ. ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳತಾಯಿ ಆದರೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಬಯಕೆ. ಇವರೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿ--ಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಆಶ್ರಮದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಇವರು ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ 'ತಾತಾ--ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮ ಬರೆದು ಪೂರೈಸಿದಿರಾ? ಮುದ್ರಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯ್ತೇ? ಪ್ರಕಟಣೆ ಯಾವಾಗ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು; ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದರು. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಮುಖ ತೋರಿಸಲೂ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಿ ತಲೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದುಂಟು; ಇದೇನೂ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೊನೆಗೂ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯಲೇಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಸಮಯ !

ಇಂದು ಅನಾಥ ಸೇವಾಶ್ರಮ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಆಡಳಿತ, ಇದರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಮಯ ದೊರೆಯುವುದೇ ದುರ್ಲಭ. ಸೇವೆ, ಆಡಳಿತಗಳ ಮಧ್ಯದ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ನನಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ....ವಿರಾಮ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳ ಮಧ್ಯದ ಬಿಡುವು ಗ್ರಂಥರಚನೆಗೆ

ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಗೆ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಬೇಕು; ಅದಕ್ಕೆ ಅಂತಃ ಸ್ಫೂರ್ತಿಬೇಕು. ಇವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಹಿತ್ಯರಚನೆ ಅದು ಕುಂಬಾರನು ಕುಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಮಡಿಕೆಯಂತಾದೀತು. ಇದನ್ನೇ ಡಿಂಡಿಮ ಕವಿಯು ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ "ಒಲಿದು ಬಂದ ನಾರಿಯ ಮಧುರ ಪ್ರೇಮದಂತೆ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರಬೇಕು" ಎಂದಿದ್ದಾನೆ; ಹೌದು ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲಿ-ಬೇಕು; ಅದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬರೆದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅದು ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಬರಡು ಭೂಮಿಯಬೆಳೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋವೇಳೆ ಲೇಖನಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಾಗಲೂ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರದೆ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗದೇ ಲೇಖನಿಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಆಕಳಿಸುತ್ತ ಎದ್ದು ಹೋದದ್ದೂ ಉಂಟು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾದ ಕೃಷಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ಸ್ಥಿರತೆ, ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ, ಲಾಲಿತ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ಸಾಹಿತಿಯೇ ಆಗಲೀ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬರೆಯುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತದನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತಂದು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹುಕಾಲ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕು. ಚಂದ್ರಾಯುಧವನ್ನೇ ಆದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಕಾಲ-ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಣೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮಸೆದು ಹರಿತಗೊಳಿಸದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದು ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೇಗಾಯಕ-ನಾದರೂ ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಮಾಡದೆ ಆತನ ಸ್ವರ ಆತನ ಸ್ವಾಧೀನವಿರದು; ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಗಳಿಸಿದ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದು-ಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರವಾದ ಸಾಧನೆಯು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮದಭಿಕ್ಷೆ, ಸಂಚಾರ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ, ಆಡಳಿತದ ಹೊಣೆ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಕಾಲವೇ ದೊರೆಯದೇ ಸಾಹಿತ್ಯಸೇವೆಯು ನಿಂತಂತೆಯೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಕುಳಿತರೂ ಅದು ಚುರುಕಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಸಾಗಿತು. ಅಂತೂ ಮುಗಿಸಿದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಸತ್ಯವಿಚಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ತೀರ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾನೊಬ್ಬ ಸಂಗ್ರಾಹಕನಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಇದು ನನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಗ್ರಂಥವಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳದೆ ವಿಧಿಇಲ್ಲ. ಈಗ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹಿಂದೆಯೇ ನನ್ನ ಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರವರು "ಸ್ನಾಯು ಬಲ ಸಂವರ್ಧನ" ಎಂಬೊಂದು ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕನ್ನಡಕೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದೆ. ಅದು ಚಿತ್ರಶಾಲಾಪ್ರೆಸ್ ಪೂ ನಾ ದ ಲ್ಲಿ ೧೯೩೩ ರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಂದಲೇ ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಾನಿವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ-ದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ; ಈಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಮಾಡಲು ಸಮಯಾಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು "ಆ ಸ್ನಾಯು ಬಲ ಸಂವರ್ಧನ" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯೋಪಯೋಗಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇದರಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ; ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ನಾನು ನನ್ನ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗುರುಗಳಾದ ಬರೋಡಾ ಜುಮ್ಮಾದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ರಾಜರತ್ನ ಪ್ರೊ॥ ಮಾಣಿಕ್ಯ--ರಾಯರಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತೇನೆ; ಇದಲ್ಲದೆ ಕಲಿಯುಗದ ಭೀಮನೆಂದು ಪೂರ್ವಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾಗಿ ಅನಂತರ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಪಳನೀ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೆ ಪುಷ್ಪೋದ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯ ಹಲವು ಆಕರ್ಷಕ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಹೂವಾಡಿಗನಂತೆ ನಾನೀ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಹಲವರ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಶೇಖರಿಸಿ "ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ" ವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಂದರೆ ವಿಷಯ ಅವರದು-ಬರಹ ನನ್ನದು; ಆದರೂ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಇಂದೂ ನಾನು ನನ್ನ ನಿತ್ಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ನನ್ನದೇ ಎನ್ನಲೂ ಅಭ್ಯಂತರವೇನಿಲ್ಲ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ನಾನು ಬಲಯುತವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸುದೃಢ,

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯುವಕನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದೇ ನಾನು ಕೂಡಿಟ್ಟ ಸಂಪತ್ತು....ಈ ನನ್ನ ಸಂಪತ್ತು ಸಾಧನೆಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆರೀತಿ ಇದನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ; ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಶಿರಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕು ಅವು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ--ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೋ ಆರೀತಿ ಇದರ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಕಳಕಳಿಯ ವಿನಂತಿ.

ಹಾಂ—ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದೆ; ಆದರೆ- ಅಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಡಲು ಅಳುಕು. ಎಂತೋ ಹೇಗೋ ಎಂದು. ಆದುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ನಾಲ್ವರು ಜನರಿಗೆ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಕೊಟ್ಟೆ; ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ "ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬಂತು. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೇ ದುಡಿದ ಕೆಲವರಂತೂ "ಸ್ವಾಮೀಜಿ-ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಓದುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವೀಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇನೋ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು "ಬರವಣಿಗೆಯ ಶೈಲಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ; ಎಲ್ಲವೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ" — ಎಂದು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿದರು; ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ....ಎಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ.

ಇನ್ನು ಮುದ್ರಣದ ಕಾರ್ಯ........"ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮ" ದಂತಹ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಬರವಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ತಿಳಿದು ಕಲಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಬೇಕು. ೧೯೩೪ ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯ "ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಶಿವಾನಂದರವರು ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಸ್ನಾಯುಬಲಸಂವರ್ಧನ' ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟ ಬೆಲೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕೇ ಆಣೆ (ಈಗಿನ ೨೫ ಪೈಸೆ) ಎಂದರೆ ಯಾರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು. ಇಂದದರ ಬೆಲೆ ಎಂಟು ರೂಪಾಯಿ. ನಾಳೆ ಏನೋ? ಹಿಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಬೆಲೆ ಪಲ್ಲಕ್ಕೆ ಎಂಟು ರೂಪಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಎರಡು ರೂಪಾಯಿ. ಇಂದು? ಹಿಂದೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಸಂತೆಗೆ ಒಯ್ದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಸಾಲುವಷ್ಟು

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತು ತರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಒಯ್ದರೆ ಕೈಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಸಾಮಾನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ—ಇದರಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಮುದ್ರಣದವೆಚ್ಚ ಕೂಡ—ಗಗನಕ್ಕೇರಿ ನಿಂತಿದೆ. ಇಂತಲ್ಲೂ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದದ್ದಾಗಿದೆ—ಅಚ್ಚಾಗಲೇಬೇಕು. ಅಂತೂ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮುದ್ರಣ, ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಎಡರು ತೊಡರುಗಳನ್ನೂ ದಾಟಿ ಪುಸ್ತಕ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ; ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದೇ ನಮಗೊಂದು ಆನಂದ; ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಫೋಟೋ-ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟಿರುವವರು ಅಪ್ರಮುದವರೇ ಆದ ಶಿವಮೊಗ್ಗಾ ರೇ ಸ್ಟುಡಿಯೋ ಒಡೆಯರಾದ ಶ್ರೀ ಗುಲ್ವಾಡಿಯವರು ಮತ್ತು ಇವರ ಚಿರಂಜೀವಿ ಶ್ರೀ ಗುರುದತ್ತಗುಲ್ವಾಡಿ, ಬಿ.ಇ,. ರವರು. ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಈವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ದಲ್ಲೂ ಸಾಧನೆಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಲಯುತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ತಾವೂ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಾರ್ಯ-ಪ್ರವರ್ತಕರನ್ನಾಗಿಸಲು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಾಯ ಕಳೆದವರೂ ಕೂಡ ಯೋಗಸಾಧನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ತಾವೂ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಮಹತ್ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಮನಗಾಣಿಸಲು ನಾನೇ ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಇಂದಿನ ಭಾವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ—ಜನತೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ. ಇಂದೂ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕೂಡ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ; ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲ—ತೀರ ಸರಳ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಅಷ್ಟೇ-ಆದುದರಿಂದ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಪ್ರಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.—ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವೇ ಬೇಕೆಂಬುದಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇರುವ ಕಾಲವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತ-

ಗತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ; ಜೀವನದ ಮರ್ಮ. ನೀವೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಸುದೃಢತೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಶೌರ್ಯ, ಸಮೃದ್ಧತೆ ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಸಂಪತ್ತು........ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

ಎಂದಿನಂತೆಯೇ ಆಶ್ರಮದ ಅಚ್ಚುಕೂಟದವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಫೋಟೋಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ [ಪ್ರ] ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ಪಾಲುದಾರರಾದ ಶ್ರೀ ಕಮಲಾನಾಥ್‌ರವರೂ ಆತ್ಮೀಯವಾದ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕರಡುಪ್ರತಿ ತಿದ್ದುವುದರಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಮಾರಿ ವನಿತಾರವರು ಸಹಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶ್ರೀ ಗುರುವು ಇವರನ್ನು ಹರಸಲಿ.

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಮ್ರ ಬಂಧು
ತಿರುಕ

ಭೂಮಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತವಾದ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸುಂದರ ಶರೀರ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ ? ಎಲ್ಲರೂ ಆಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟಮಾಂಸಖಂಡ, ಸುಂದರತೆ ಈ ತ್ರಿಪುಟಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಕರ್ಷಕ ಶರೀರ ನಾವು ಇಚ್ಛಿಪಟ್ಟ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾದೀತೇ ? ಎಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ತೆರಬೇಕಾದ ಬೆಲೆ ಅಪಾರ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಯೂ ಅಪರಿಮಿತ. ' ಸಾಧನೆಗೆ ತಕ್ಕ ಫಲ ' ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರ. ಹೊಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳುಮೆಮಾಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀರುಣಿಸಿ, ಕಳೆತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೈಕೆಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಬೆಳಸಿದರೆ ಸಮೃದ್ಧ ಫಸಲನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕು ' ರೈತನ ಜೀವನ, ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತು, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೀಜಬಿತ್ತಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನೂಹಾಯಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಆತ ಹುಲುಸಾದ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುವ ಪೈರಿಗೆ ರೋಗ ಬರಬಹುದು; ಕ್ರಿಮಿಕೀಟ ಬೀಳಬಹುದು,ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳು ನುಗ್ಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕಳ್ಳರೇ ಬಂದು ಕದ್ದೊಯ್ಯಲೂಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಂದಲ್ಲ,ಎರಡಲ್ಲ ಹಲವು ಕಂಟಕಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಕೈಗೆ ಬೆಳೆ; ಆದುದರಿಂದಲೇ ರೈತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ' ಎಂತೆಂದೆ. ಇದು ಕೃಷಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯ ವಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆ, ಶರೀರ ಸಾಧನೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಪಾರ, ನೌಕರಿ, ವಕೀಲವೃತ್ತಿ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಆಡಳಿತ ಮೊದ ಲಾದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ; ಅರ್ಥಾತ್ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಯಾಕ್ಷೇತ್ರದ ಹುಚ್ಚು ಹತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅವರವರ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವೃತ್ತಿಯ ಹುಚ್ಚು ಹತ್ತದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಮೃದ್ಧ

ತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗದು. ಇದನ್ನೇ ಸಂತವಿಾರಾ 'ಸಾಧನಕರನಾ ಚಾಹೀಯೇ ಮನವಾ' ಎಂತೆಂದಳು....ಇದು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರದವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮಾತು. ಅದರಂತೆಯೇ—

ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತವಾದ, ಸುಂದರ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಲೂ ಸಾಧನೆಯು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ಸಾಧನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಕನಿಗೆ ಬರುವಂತೆಯೇ ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಘ್ನಗಳೂ, ಅಡೆತಡೆಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೀಗಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿದಾಗಲೇ ಭೀಮಕಾಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಆಗ ಸಾಧಕನಿಗೂ ಸಂತಸ, ಆತನನ್ನು ಕಾಣುವ ಜನರಿಗೂ ಆನಂದ. ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಕೇವಲ ವಿಷಯಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಸತ್ಸಂತಾನವೇ ವಿವಾಹದ ಮೂಲಗುರಿ. ಮದುವೆಯಾದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧ್ವಿಯು ಆ ಸತ್ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಸುವ್ರತೆಯಾಗಿ, ಸದಾಚಾರಿಣಿಯಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು ? ಅದೆಷ್ಟು ನೋವನ್ನುಂಡು ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕು ? ಅದೆಷ್ಟು ಕಠಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ನೂಕಬೇಕು ? ಇದನ್ನು ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಥೆಯೇ ಒಂದಾದರೆ ಆ ಪ್ರಸೂತಿಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ಬೇನೆಯೇ ಒಂದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ನೋವನ್ನು ಉಂಡು, ಬಳಲಿ ಬೇಗುದಿಗೊಂಡಾಗಲೂ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗಿ ಇಚ್ಛಿತಸಂತಾನದ ಮೊಗ ನೋಡಿದಾಗ ಆ ಸಾಧ್ವಿಯು ಅವರೆಗೂ ಅನುಭವಿಸಿದ ಬೇನೆ ಬೇಸರಗಳೆಲ್ಲ ಮಂಗಮಾಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ....ಇದೂ ಒಂದು ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸೇ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವೇದಕಾಲದಲ್ಲೇ ಮಹರ್ಷಿಗಳೆಂದರು—'ಬಲಮುಪಾಸ್ವ' ಎಂತೆಂದು. ಸಹಸ್ರ ಸಹಸ್ರ ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದರೂ ಆ ವೇದಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಪೂರ್ಣ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಹಾಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಹೋದರೆ ಅಂದಿಗಿಂತ ಇಂದು ಈ 'ಬಲಮುಪಾಸ್ವ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವಿದೆ, ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಚರಿತ್ರೆಯ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕೂಡ ಜನತೆಯ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಇಂದು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೂ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಇಂದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ....... ನಾಳೆ ಇನ್ನೇನೋ? ಅದು ಕಲ್ಪಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ನಾಳೆ ನಮ್ಮ

ಮನೆಗೇ ನುಗ್ಗಿ ನಮ್ಮೆದಿರೇ ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕತಂಗಿಯರನ್ನೋ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಸಂಪತ್ತನ್ನೋ ದೋಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಕಾಲ ಬಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಕಾಣದು. ಆದುದರಿಂದ 'ಬಲಮುಪಾಸ್ವ' ಎಂಬ ವೇದಸಂದೇಶ ಮಾನವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ.....ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇದು ಸರ್ವಕಾಲಿಕವಾದ ಅಮರವಾಣಿ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹೇಳಿದರು-'ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವನ-ಅಶಕ್ತಿಯೇ ಮರಣ' ಎಂದು. ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗೆ, ಧೀರನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸಾವು-ಹೇಡಿಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯವೂ ಸಾವೇ. ನೀರಿಲ್ಲದ ನದಿಯಂತೆ, ಜಲರಾಶಿ ಇಲ್ಲದ ತಟಾಕದಂತೆ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಲ್ಲದ ಮಾನವನ ಬಾಳು ಅದು ಗೋಳು. ಎಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತಿದ್ದರೇನು? ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ?

ಹೀಗೆಲ್ಲ ಅಂದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೂ 'ತಾವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಬೇಕು; ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕು, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಬೇಕು ಎಂತೆಂಬ ಆಶೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅವರು ದೃಢನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಸಾಧನೆಗೂ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಮಧ್ಯೆ ಏನೋ ತೊಂದರೆ, ಏನೋ ತಾಪತ್ರಯ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿ ನಿಂತು ಅವರ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು; ವ್ಯಾಯಾಮಸಾಧನೆ ಏನೋ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕುದಿನ ಮಾಡಿ ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ-ಅದು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಡೆಯಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆ. ಆಹಾರ, ಗಾಳಿ, ನೀರುಗಳಂತೆ ಇದೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತದೆ- "ಇದೊಂದು ದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು" ಎಂದು. ಅದರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೊಲಿದು ಆದಿನ ಸಾಧನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮರುದಿನ ಸೂಚಿಸುವುದೂ ಅದನ್ನೇ "ಈದಿನ ಸಾಧನೆಬೇಡ-ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು" ಎಂದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕನಾದವನು "ಬೇಡ-ಬೇಡವೆಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಳಿದು ಸಾಧನೆಗೆ ತೊಡಗಬೇಕು. ಯಾಗೂ ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಊಟ ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ, ನಿದ್ದೆ ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ-ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕೇಬೇಕಾದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ-ಹಾಗೆಂದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ

ಏಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಬಿಡಕೂಡದು; ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಲಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ, ಬಲಕಟ್ಟಾದ ಸುಂದರ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಗಲೂ ಆತನು ಜಾರಲು ಶಕ್ಯವಿದೆ. ಬಲಿತದೇಹಕ್ಕೆ, ಕೊಬ್ಬಿದ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಸುಂದರವಾದ ಕಾಯಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಏನೇನೋ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ; ಅವುಗಳನ್ನು ಆತ ಗೆಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಆತನು ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬೇಕಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಸುಂದರವಾದ ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯವಾದ ದೇವಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸದೇ ದೆವ್ವ, ಭೂತಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಂತಾದೀತು-ಸಾಧಕ ಹೊರಗಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬಲಿಯಾದರೆ. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮಸಾಧಕ, ಯೋಗಸಾಧಕ ಎಚ್ಚರದಿಂದ, ಜೆಚ್ಚರದಿಂದ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೇವರಿಗಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನವಲ್ಲದೆ, ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೇ ಮನಃಸಂಯಮನದ ಕಡೆಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ಆ ದೇಹ ಆತ್ಮನ ಅರ್ಥಾತ್ ದೇವರ ಸ್ಥಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲವಾದರೆ ತೋಟ ಶೃಂಗಾರ ಒಳಗೆ ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು ಎಂದಂತಾದೀತು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂದರು "Bend the body and mend the mind" ಎಂಬುದಾಗಿ. ಎಂದರೆ ಮೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೋ ಎಂದು. ಮೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸು ಎಂದರೆ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡು ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ಮೈಯಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ; ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಶರೀರ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದನ್ನು ಅಂಕಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಬುದ್ಧಿಯು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ; "ಅಹಂ"-(ಅಹಂಕಾರ) ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲು ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಕೊಬ್ಬೂ ಸಾಕು-ಅಂತಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬೆಳೆದರೆ ಗತಿ ಏನು? ಇದರ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ-ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಎಷ್ಟೇಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂಕಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬಾಳನ್ನೇ ಬೀಳುಗೈದು ಸರ್ವನಾಶಮಾಡೀತು. ಆದುದರಿಂದ ಹಿಗ್ಗಿನಿಂದ ಬೀಗಿದ

ಪೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ನೀತಿಯು ನೆಲಗಟ್ಟಿನ ಹಿಡಿತಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ-ಹಾಗಾದಾಗ ಅದು ಸಮತ್ವ ಜೀವನವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಹೇಳಿದ "ಬಲಂ ಬಲವತಾಮಸ್ಮಿ ಕಾಮರಾಗ ವಿವರ್ಜಿತಮ್" ಎಂಬುದಾಗಿ; ಎಂದರೆ ಬಲಶಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳಿಲ್ಲದ ಬಲವೇ ತಾನೆಂದು. ಇದು ಅರ್ಜುನನನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಶ್ವದ ಮಾನವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನೀಡಿದ ಸಂದೇಶ.

ಈಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ-ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ನಿರಂತರವಾಗಿಯೂ ಕೇಳುವಂತಹುದು. 'ಸರಿಸ್ವಾಮೀಜೀ-ನೀವು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದಲೇ ಆತ್ಮ ಸಂಯಮನ ಶಕ್ತಿ, ದೇಹದೃಢತ್ವ, ನಿರೋಗತ್ವ, ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆಂದು ನೀವೇ ಹೇಳಿರುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದೇ ? ಮತ್ತೇಕೆ ಈ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಧನೆ? ಎಂದು; ಸಮಂಜಸವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ....ಆದರೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ, ಆತ್ಮಶಾಂತಿಯೂ ಲಭಿಸಿದರೂ ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ...., ಇದನ್ನೇ ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ವಪು:ಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪ್ರಸನ್ನತಾ' ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಕೃಶತ್ವವೂ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ; ಯೋಗಸಾಧಕನ ಶರೀರದ ನಿಲುವು. ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಸಾಲದು; ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಲಕಟ್ಟಾದ ಶರೀರ ಬೇಕು. ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಮಾನವನ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೊಂದು ಮಾನದಂಡ. ಇಂತಹವರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಬಿಚ್ಚಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆತನಿಗೆ ದಾರಿ ಬಿಟ್ಟು ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಸಣಕಲು ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಂಡು ಯಾರೂ ದಾರಿ ಬಿಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ-ಆತನ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹರಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ-ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅನುಭವಿಗಳೆಂದರು 'ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವನ-ಅಶಕ್ತಿಯೇ ಮರಣ' ಎಂದು. ಬಾಯಿಯ ಜೋರು ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತನಿಗೆ ಗೌರವ. ಇದು ಯುಗ

ಧರ್ಮ. "ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಭೀಮಬಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ" ತಿಳಿಯಿತೇ ಎಂದೆ.

ಸರಿ ಸ್ವಾಮೀಜೀ–ಡಬ್ಬಲ್‌ಬಾರ್, ಸಿಂಗಲ್‌ಬಾರ್, ರೋಮನ್‌ರಿಂಗ್ಸ್, ವೈಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ಡಂಬೆಲ್ಸ್, ವೈಟ್‌ಡಂಬೆಲ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸುಂದರವಾದ, ಬಲಯುತವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಜೊತೆಗೇ ಸುದೃಢವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತವಾದ ಶರೀ ರವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದಲ್ಲಾ? ಮತ್ತೇಕೆ ಈ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮ?

ಹೌದಪ್ಪಾ–ನೀನು ಹೆಸರಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ಅನುಸರಣೀ ಯವೇ, ಯೋಗ್ಯವೇ; ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ನೀನು ಹೇಳುವ ಉಪಕರಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆಯೇ? ಒಂದೊಮ್ಮೆ ದೊರ ಕೀತೆಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಅದು ಗೂಲಜ್ಜಿಯಂತೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ವಭಾವದವನಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗಂತೂ ನಿಲ್ಲಲು ಅವಕಾಶವೂ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ನಿತ್ಯ ಸಂಚಾರ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೋಗುವಲ್ಲಿಗೆಲ್ಲ ಆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?........ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡವೇ? ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯಾವ ಉಪಕರಣ ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರವಾಸಿಗ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿರಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಲ್ಲಿರಲಿ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರಲಿ–ಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲಿ–ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸೊಂದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಯು ರಕ್ತಬಲ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಪ್ರಾಯ ಕಳೆದ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಹಲವು ಡಾಕ್ಟರರ ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮವು ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ

ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ .... ಇದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ....ಮತ್ತು ಹಲವರ ಸ್ವಾನುಭವ.

ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಎಂತಹ ಕ್ಷೀಣ ಶರೀರದವನಾದರೂ ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಬಲಯುತನಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತನಾಗಿ, ಸುದೃಢ ಶರೀರ ಉಳ್ಳವನಾಗಿ, ಸುಂದರವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು (ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಲ್ಲ) ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ; ಅಂತಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಶರೀರ ಉಳ್ಳವರ ವಿಚಾರವೇನು? ಅವರು ಬಲಭೀಮನೇ ಆಗಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕಿವಿ ಮಾತು. ಸಾಧನೆಗೆ ತೊಡಗುವವರು ಉತ್ಸಾಹದ ಭರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಲೇಬಾರದು. ಕಡಿಮೆ....ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಒಂದೆರಡೇ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ–ಅತಿನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯದೇ ಸಡಿಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಬಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ. ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಯಾರೂ ಒಂದೆರಡುದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಜಗಜಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆಗೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಅಂತಹವರು ಮೈ ಕೈ ನೋವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು, ಜ್ವರ ಬಂದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾದೀತು. ಆದುದರಿಂದ ಎಂದೂ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ, ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಆಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಯಾರೇ ಭೀಮಕಾಯರಾಗಲಿ, ವಜ್ರದೇಹಿಗಳಾಗಲಿ, ಪರಾಕ್ರಮ ಶಾಲಿಗಳಾಗಲಿ, ಜಗಜಟ್ಟಿಗಳೇ ಆಗಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಬಂದು ಅನಂತರ ಪೂರ್ಣತ್ವಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿದವರೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಅಂತಹ ಮಹಾ

ಪುರುಷರ ಆದರ್ಶ ಸಾಧನೆಯನ್ನು, ದಿವ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ನಾವೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾವೂ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನರೂ ಬಲವಂತರೂ, ವೀರರೂ, ಧೀರರೂ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆದರ್ಶ ಬಲರೂ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮವು ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಅಂಗಸಾಧನಾಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಜನ್ಮಪರ್ಯಂತದ ಸೌಖ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ; ಇದರಿಂದ ಬರಿಯ ಕಾಲವ್ಯಯ, ದುಡಿಮೆಗೆ ಆತಂಕವೆಂದು ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಕೂಡದು. ದೊಡ್ಡವರ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು; ಅಲ್ಲವಾದರೆ ಕುದುರೆಯ ತಡಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿಕುದುರೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಾದೀತು.

ಇಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ನರಪೇತ ನಾರಾಯಣರಂತಹ ಅಶಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಉಕ್ಕಿನ ನರಗಳುಳ್ಳ, ವಜ್ರಕಾಯದ ಯುವಕರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನನಾದ ಧೈರ್ಯ ಶಾಲಿಯು ಎಂದೂ ದುಷ್ಟರನ್ನು ಕಂಡು ಓಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ; ಆತ ಸಿರ್‌ದಾರ್....ಎಂದರೆ ಅಪಾಯ:ದಲ್ಲಿ ತಲೆಕೊಡುವನ–ನುತ್ತು ಅವನೇ ಸರದಾರ. ನಮಗಿಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕಾಗಿ, ಜನತೆಗಾಗಿ ತಲೆಕೊಡುವ ಸರದಾರರು ಬೇಕಾಗಿವೆ, ಸಿರ್‌ದಾರರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹ ವೀರನಿಗೂ ಹೇಡಿಗೂ ಒಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂತರ, ವೀರನು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕಾಗಿ, ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟರೆ ಹೇಡಿಯು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಾನೆ....ಅಷ್ಟೇ ಅಂತರ. ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಆತನೆಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ....ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ನುಗ್ಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮವು ನೀಡುತ್ತದೆ; ಇದು ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ – ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ, ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ – ಬಡವರಿಗೆ, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ – ಗಂಡಸರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು – ಹೆಂಗಸರೇನು ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ರಣರಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆ? ಎಂದು; ಇಂದು ಮನೆಮನೆಯೂ ರಣಕಣವಾಗುವ ಸೂಚನೆ ಆಗಲೇ ತೋರುತ್ತಿದೆ. ತಮ್ಮ

ಮಾನ, ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಏನು ತಾನೇ ಮಾಡಬಲ್ಲರು; ಗಂಡಸರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದೇ? ನಿರ್ವೀರ್ಯನಾದ ಗಂಡಸಾದರೆ ಆತ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಪೋಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್ನನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆಗ ಗತಿ ಏನು? ಆದುದರಿಂದ ಗಂಡಸು, ಹೆಂಗಸು ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಸಮಯ ಬಂದರೆ ರಣಕಣಕ್ಕೂ ನುಗ್ಗಲು ಅಂಜಬಾರದು. ಝಾನ್ಸಿಲಕ್ಷ್ಮಿಬಾಯಿ, ಕಿತ್ತೂರ ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಅಲ್ಲವೆ? ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡದೆ, ತೋಳ್ಬಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಅವರು ಏಕಾ ಏಕಿ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದರೆ? ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಧನಾಬಲವಿತ್ತು, ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನತೆ ಇತ್ತು, ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಸುವಿತ್ತು, ಯುದ್ಧತಂತ್ರದ ಅರಿವಿತ್ತು.- ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಆಪತ್ಕಾಲದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು; ಕಾಲಬಂತು....ಅಂಜದೆ, ಅಳುಕದೆ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದರು; ಶತ್ರುಗಳ ಶಿರಶ್ಛೇದನ ಮಾಡಿದರು; ಕೊನೆಗೆ ತಾವೂ ವೀರಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಇದು ಮರಣವಲ್ಲ - ಸ್ವರ್ಗಾರೋಹಣ. ಪುರಾಣದತುಂಬ, ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇಂತಹ ಸಹಸ್ರಾರು ವೀರರಮಣಿಯರ ಹೆಸರನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಈಗಲೂ ಮನೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ವೀರನಾರಿಯರು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ; ತೊಟ್ಟಿಲು ತೂಗುವ ಕೈ ದಂಡಧಾರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ; ಈಟಿ, ಮಚ್ಚು, ಚಾಕುಹಿಡಿದು ಸ್ವಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತೋಳ್ಬಲ ಬೇಡವೇ? ಅದೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ? ಮೇಲೆರಗಿ ಬಂದ ಗೂಂಡಾ ಅವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ತಿರುಗಿ ಅವರ ಮೇಲೆಯೇ ದಾಳಿ ಮಾಡಿಯಾನು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹೇಳಿದೆ "ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವೆಂದು"........

ಈ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಸಂಚಯ, ಸುದೃಢ ಶರೀರ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ದೃಢತೆಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡ

ಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ಕೂಲು ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಾಧನೆಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ "ಇಂದು ಒಂದುದಿನಬೇಡ," "ಇಂದ್ಯಾಕೋ ಮೈಕೈಭಾರ ವಿದೆ," "ಏನೋ ಛಳಿ ಛಳಿ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ" ಎಂತೆಂದು ಒಂದಲ್ಲ ಹಲವು ಅನಿಸಿಕೆ ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಅದೇ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯಾದರೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಸಾಧನೆ ನಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗಾರರಿಗಿಂತ ನಾನೇನು ಕಡಿಮೆ ? ಎಂಬ ಛಲ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ನಡೆಯುವ ಸಾಧನೆ ಅದು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ. ಅಂತೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಕ ಎಂದೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಲೇಬಾರದು; ಅದನ್ನು ಮೀರಿಯೇ ಬುದ್ಧಿಯ ಅಂಕಿತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿ ಇದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ನಡೆಯಲಿ.

ಕೆಲಕೆಲವರದೊಂದು ಸಂದೇಹದ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ-"ಸ್ವಾಮಿಜೀ- ಯೋಗಸಾಧನೆಗೂ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಗೂ ಅಪಾರವಾದ ಭಿನ್ನತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ-ಅದನ್ನೇ ನೀವೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೀರಿ-ನೀವೆಂದಂತೆ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆ--ಯಿಂದ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಭೀಮಬಲವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ-ಅದೇ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಮಾನ ಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಚಿತ್ತಸ್ಥಿರತೆ, ಆತ್ಮವಿಕಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ಮುಂದದು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾ ತ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು; ಹೀಗೆ ಒಂದು ಭೌತಿಕ ಉನ್ನತಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕರಾದ ನಾವು ಭೌತಿಕ ವನ್ನೂ ಕಡೆಗಣಿಸದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲೂ ಗುರಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸಾಧನೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯ ವಿದೆಯೇ? ಎಂದು. ಇದು ಪರಿಹರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದೇಹ. 'ಬಲಿಷ್ಟವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶರೀರವೂಬೇಕು....ಮತ್ತದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂಬೇಕು.... ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ-ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧಕರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಸಂಜೆಯವೇಳೆ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಎರಡೂ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ತೊಡಕಿದೆ-ಅದೇನೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ದುಡಿಯುವಂತಹರಿಗೆ ಎರಡೂ ವೇಳೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು (ಬೆಳಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ, ಸಂಜೆಯಾಗಲೀ) ಯೋಗಸಾಧನೆಮಾಡಿ ಅದರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಶವಾಸನವನ್ನುಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಎರಡು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಾಡುವ ಶವಾಸನವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಮತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೇರವಾದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಗುರಿಯೇ ಉಳ್ಳ ಉಚ್ಚಸಂಸ್ಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶರೀರ ಒಂದು ಬಾಡಿಗೆಯಮನೆ, ಅದು ಆತನದಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ದುರಭಿಮಾನವಿಲ್ಲ. ನದಿದಾಟಲು ಮಾತ್ರ ದೋಣಿಬೇಕು. ಆದರೆ ದೋಣಿಯಲ್ಲೇ ನದಿ (ನೀರು)ಸೇರಬಾರದು; ದೋಣಿಯೊಂದು ಹೇಗೆ ನದಿದಾಟಲು ಉಪಕರಣವೋ-ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಶರೀರವೂ ಒಂದು ಸಾಧನ ಅಷ್ಟೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಮಾತಲ್ಲ....ಕೇವಲ....ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೆಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

೧. ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ೪-೫ಂಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಶೌಚ ಮುಖಮಾರ್ಜನಾದಿಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಮಾಡಬೇಕು; ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯದವರು ಸಂಜೆಯ ತಂಪು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಶರೀರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಎರಡು ಹೊತ್ತೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ನಿಯಮವಿರಲಿ.

೨. ಊಟವಾದಕೂಡಲೇ ಅಥವಾ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೆಂದೂ ಮಾಡಲೇಕೂಡದು; ಊಟವಾದ ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕುವರೆ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತೀರ ಕ್ಷೀಣದೇಹದವರಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಲಘುವಾದ ಆಹಾರ (ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಾಲು ಒಂದು ತುಂಡು ಬ್ರೆಡ್) ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಇದು ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿದ ದೇಹದವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೩. ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿದ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಿಂಬೆಯ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗಿ ದೇಹದ ತೂಕವೂ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ; ಬಿಸಿನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೇನನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

೪. ವ್ಯಾಯಾಮದನಂತರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ (ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿ‡) ಯೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು; ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಂಗಮರ್ದನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶರೀರದ ಕಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಿದನಂತರವೇ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರುಸ್ನಾನದವರಿಗೆ ಈ ನಿಯಮ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮದನಂತರ ತುಸು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

೫. ಸ್ನಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮೈಯ ಕೊಳೆಯು ಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಕೇವಲ ಕಾಕಸ್ನಾನದಿಂದೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೋಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೀಗೆಯ ಪುಡಿ, ಸಿಜ್ಜಲುಪುಡಿ, ಅಥವಾ ಕಡಲೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೬. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅತಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್‌ಆಯಿಲ್ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತೈಲವನ್ನು ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು; ಅಲ್ಲದೆ ವಾರದಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೈಲಹಚ್ಚಿ ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅನುಕೂಲವಿರುವವರು ಮಹಾನಾರಾಯಣತೈಲ, ಅಮೃತೋತ್ತರತೈಲ, ಭೃಂಗರಾಜತೈಲ, ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ತೈಲವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಕಾಯಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನಾಗಲೀ ಅಭ್ಯಂಜನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ತೈಲಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಂಗಮರ್ದನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

---

‡ಅಂಗಮರ್ದನವೆಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ತಿಕ್ಕುವ ಕ್ರಮದ ಗ್ರಂಥವು ಅನಾಥಸೇವಾಶ್ರಮ ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ ಇವರಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬೆಲೆ ೧೨-೦೦ರೂ. ಬೇಕಾದವರು ಅದರ ಬೆಲೆ ೧೨ ರೂಪಾಯಿ ಮತ್ತು ಅಂಚೆವೆಚ್ಚ ಕೂಡ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೭. ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಕೂಡಲೇ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು; ಒಂದು ಗಂಟೆಯನಂತರವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟ ತಿಂಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಇರಲಿ; ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡೇ ವೇಳೆ ಊಟಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಧನೆ, ಸ್ನಾನಾದಿಗಳ ನಂತರ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆ ಯದು. ಇದರ ಹೊರತು ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

೮. ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ, ಕರಿದಹುರಿದತಿಂಡಿ, ಅತಿ ಯಾದಕಾರ ಇವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹಸಿಯ ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು ಇವು ಒಳ್ಳೆಯವು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ ಮೂನ್ನೂರ ಅರವತ್ತೈದು ದಿನವೂ ಹಬ್ಬ ಬರುತ್ತವೆ; ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಭಕ್ಷಭೋಜ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ ಮೊದಲಾದ ನೂರೆಂಟು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು; ಆಗ ನಡೆಯುವ ಮೋಜವಾನಿ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಕ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತ ಮಿತವಾದ ಭೋಜನವು ಒಳ್ಳೆಯದು; ಅನಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಮಿತವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಭೋಜನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತಂಗಳನ್ನ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಇವು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

೯. ಕುಡಿತ, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಮೊದಲಾದ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಯಾಗದಿರಿ; ಅವು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

೧೦. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ; ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಊರ ಹೊರಗಿನ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬಿರುಸಾದಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬನಿ ಬೀಳುವಂತಿರಬಾರದು.

೧೧. ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ, ದುಷ್ಟ ಯೋಚನೆ, ಕುಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ, ಹೀನ ಜನರ ಸಹವಾಸ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರವಿರಬೇಕು.

೧೨. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿರೇಚನಕ್ಕೆ (ಭೇದಿಗೆ) ಔಷಧ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

೧೩. ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಭೋಜನ ಮಾಡವಾಗ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ ವ್ಯಾಯಾಮಸಾಧಕರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲರೂ 'ಏನಪ್ಪಾ - ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವ, ಆದುದರಿಂದ ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು' ಎಂದು ಹೊಗಳಿ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಂದೂ ಯಾರ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಕ್ಕೂ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಊಟದಲ್ಲೇ ಆಗಲೀ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲೇ ಆಗಲೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ- ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಮಿತಿಬೇಕು.

೧೪. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯ ನಂತರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶರೀರ ದಲ್ಲುಂಟಾದ ಕಾವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೧೫. ವೀರ್ಯವನ್ನೂ, ರಜಸ್ಸನ್ನೂ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿವಾಹಿತರಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೇ ಆದರೂ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿರಬೇಕು. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾದ ಮೇಲೆ ಯಾರೇ ಆದರೂ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡದೆ ಎಂದೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಗೆ ನಿಲ್ಲಲೇಕೂಡದು.

೧೬. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮಗಳು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

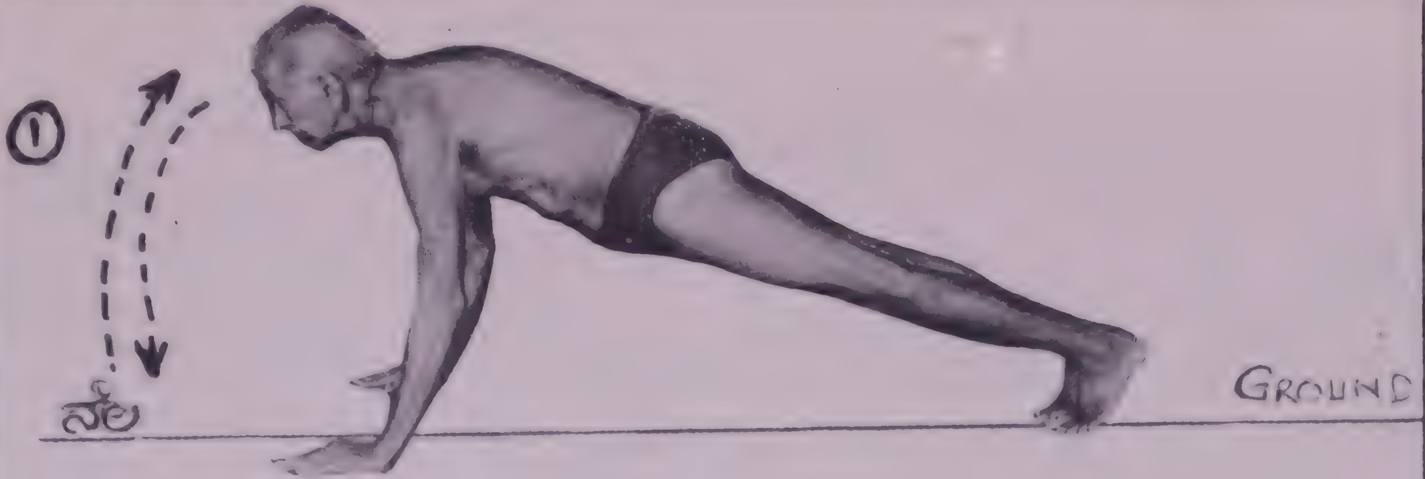
೧೭. ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಯ ಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬಾಯಿಂದಲ್ಲ....ಬಾಯಿ ಭಗವಂತ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದ ಊಟಕ್ಕೆ....ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಲ್ಲ.

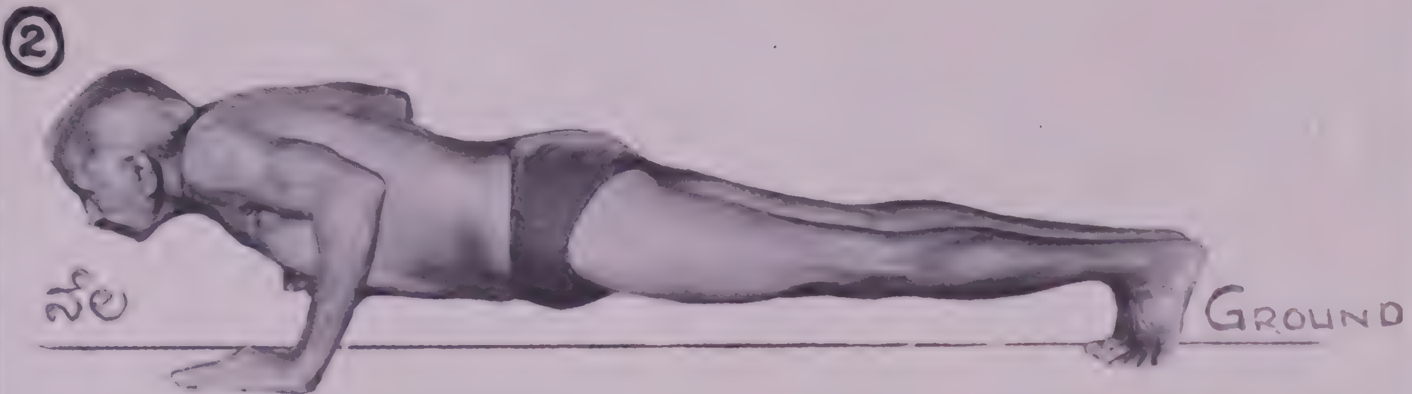
೧೮. ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಧನೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಕಡು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಾಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಉಳಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೯. ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮಿತವಾದ ಸಾಧನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಲ ಭೀಮರಾಗಬೇಕು, ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು, ವಜ್ರಕಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ, ವೀರ್ಯವತ್ತಾದ, ಬಲದಾಯಕವಾದ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವೇ ಬೇಕು. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ತಾಲೀಮ್‌ಮಾಡಿ, ಕುಸ್ತಿಯಾಡುವ ಜಟ್ಟಿಗೆ ಹಸುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಡೆದೀತೇನು? ಅಂತಹವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.... ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ಮಾಣಿಕ್ಯರಾಯರು ನಮಗೆಲ್ಲ "ಖೂಬ್ ಖಾನಾ ಔರ್ ಖೂಬ್ ಮೆಹನತ್ ಕರ್‌ನ" ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಖೂಬ್‌ಖಾನ ಮಾತ್ರ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ; ಖೂಬ್‌ಮೆಹನತ್ ಇಲ್ಲ....ಆಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ಸಾಧನೆಗೆ ತಕ್ಕ ಮೇವಾ(ತಿನಿಸು) ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ತಾಕತ್ತು ಬೇಕು.

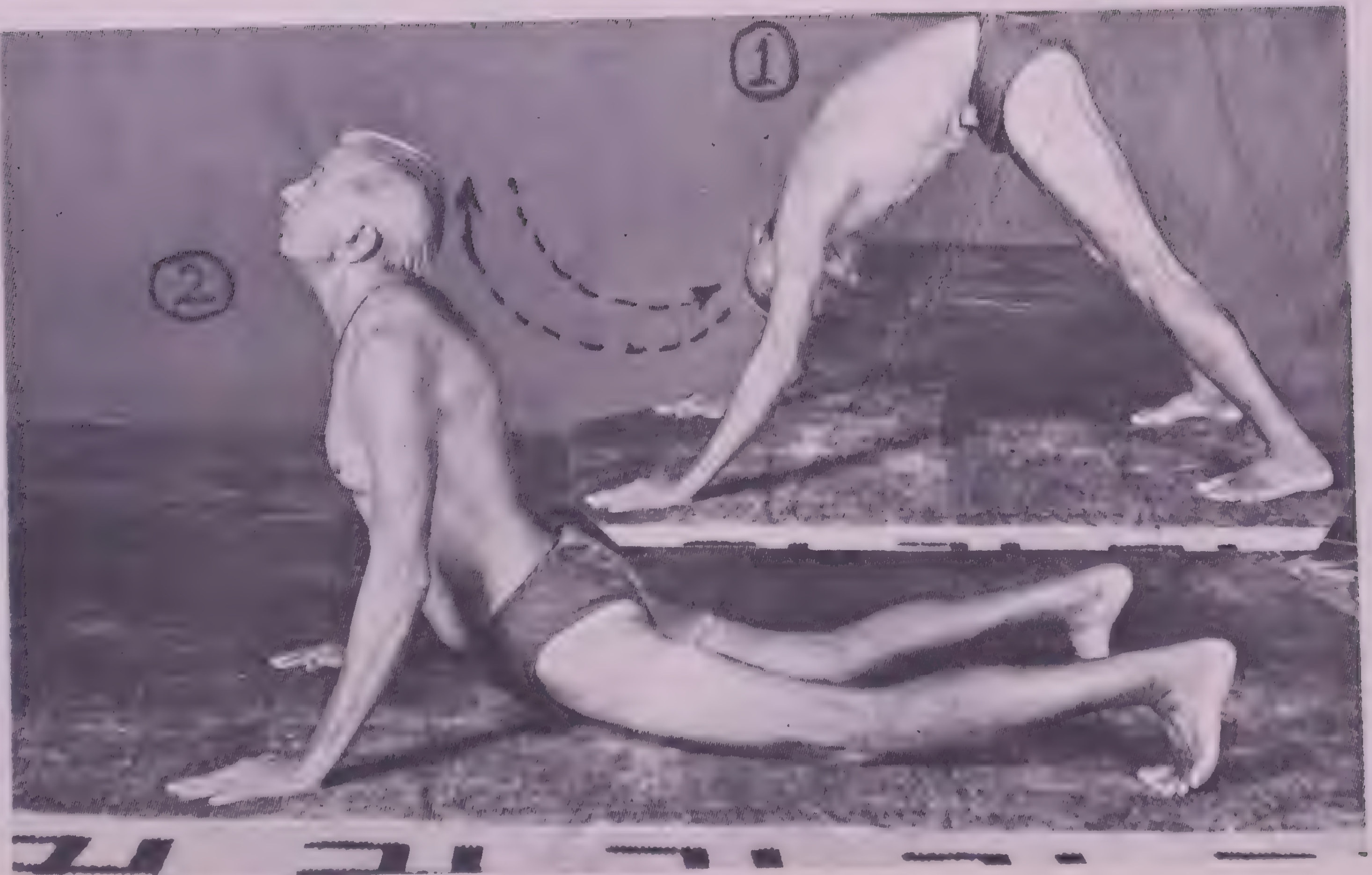
೨೦. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕತ್ತನ್ನೆಂದೂ ಆಕಡೆ ಈಕಡೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನೋಡಬೇಡಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನೋಡುವಾಗ ಕತ್ತು ಅಲ್ಲೇ ಉಳುಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೨೧. ಸಾಧನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಮಾತು, ಹರಟೆಕೂಡದು; ಇದು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಕೇಡು; ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೇಡೇ.





ಚಿತ್ರ ೧. ಬಾಹೂದಂಡ್‌ಧೀವೇ ಮತ್ತು ಚಟಕ್‌ಸೇ



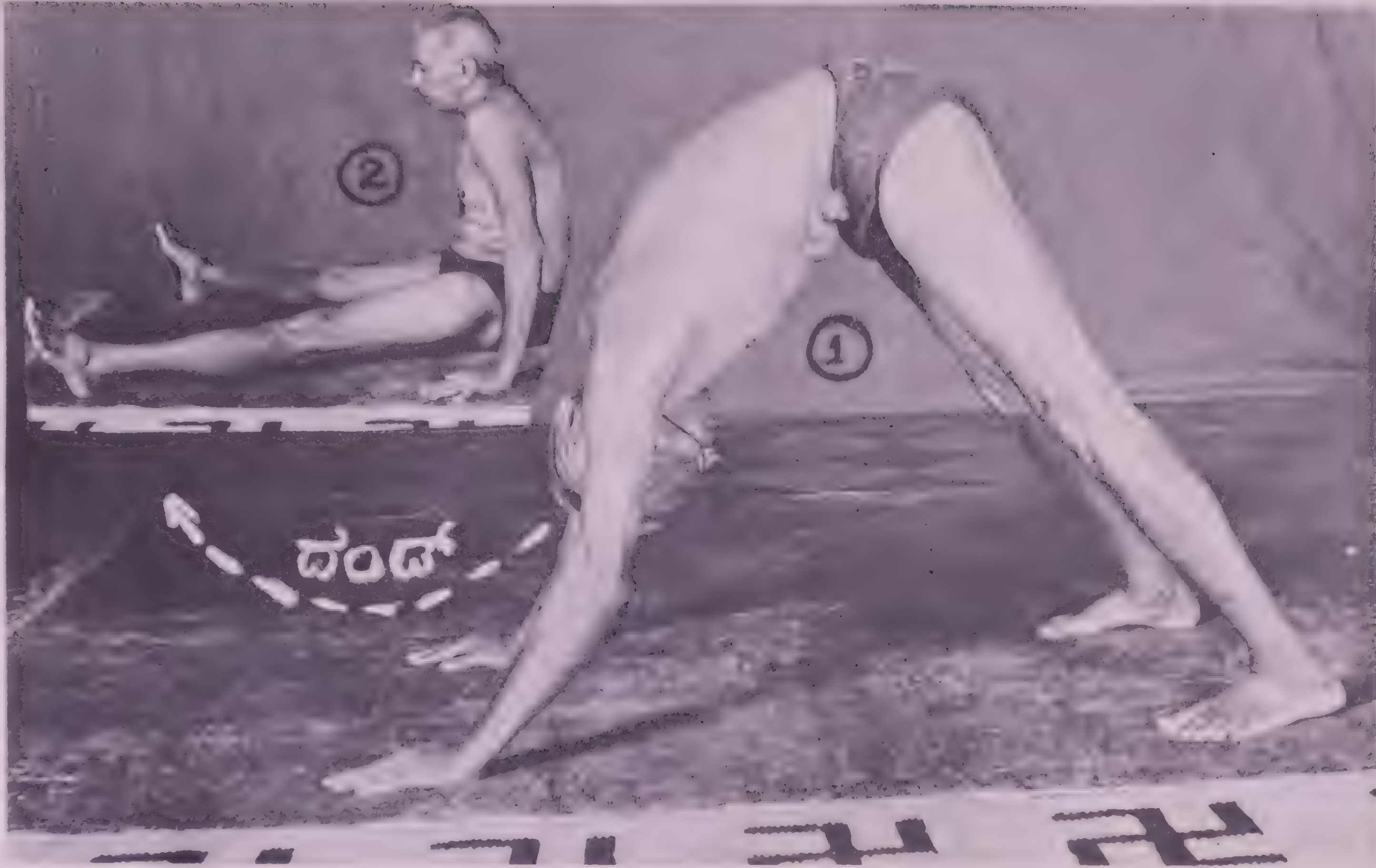
ಚಿತ್ರ ೨. ಭುಜಂಗ್ ದಂಡ್



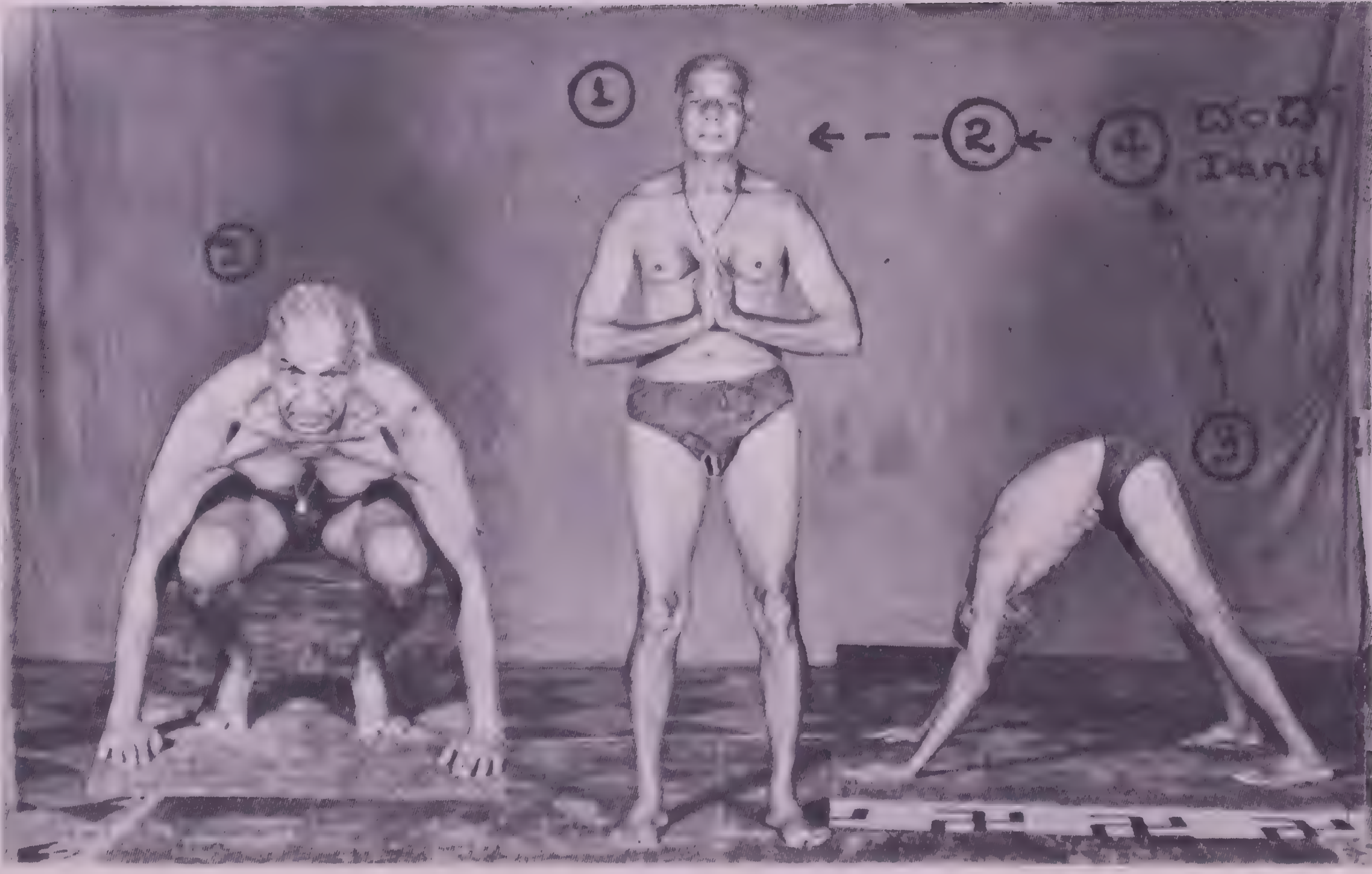
ಚಿತ್ರ ೩. ದಂಡ್ ಜೋರ್



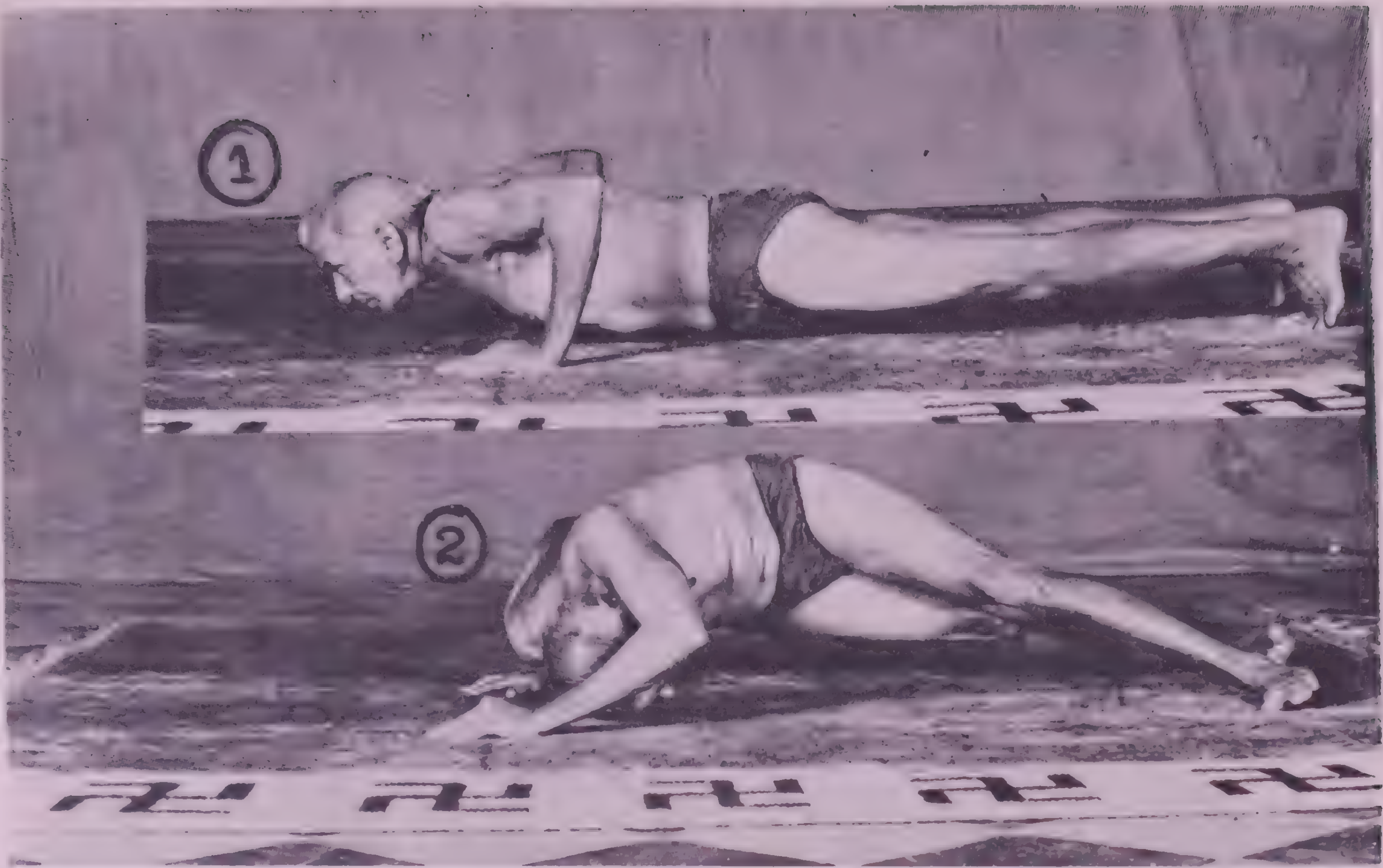
ಚಿತ್ರ ೪. ಸಾಂಪ್‌ಸೂಪ್ ಏಕ್‌ಧೀಮೋ ಮತ್ತು ಚಟಿಕ್‌ಸೇ



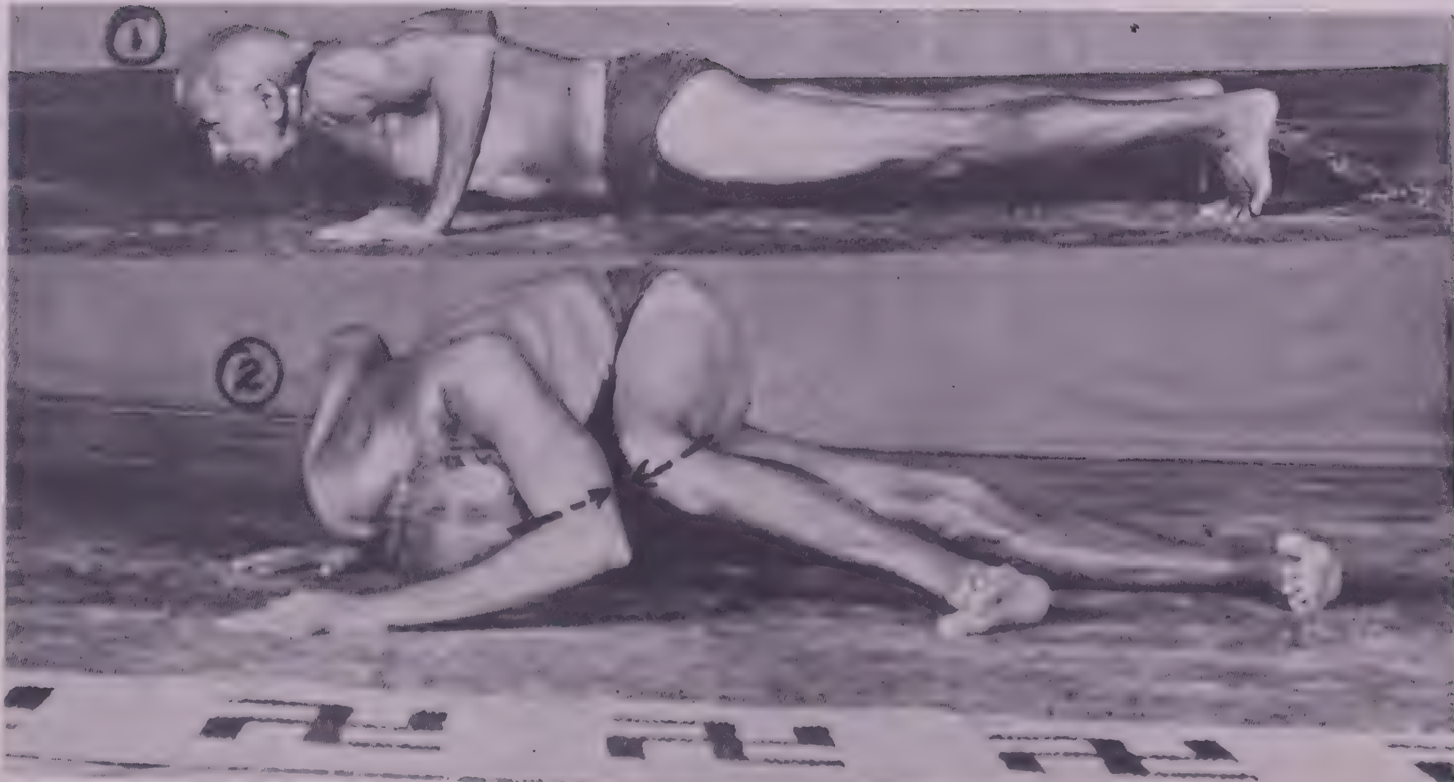
ಚಿತ್ರ ೫. ಸಾಪ್‌ಸೂಪ್‌ದೋ



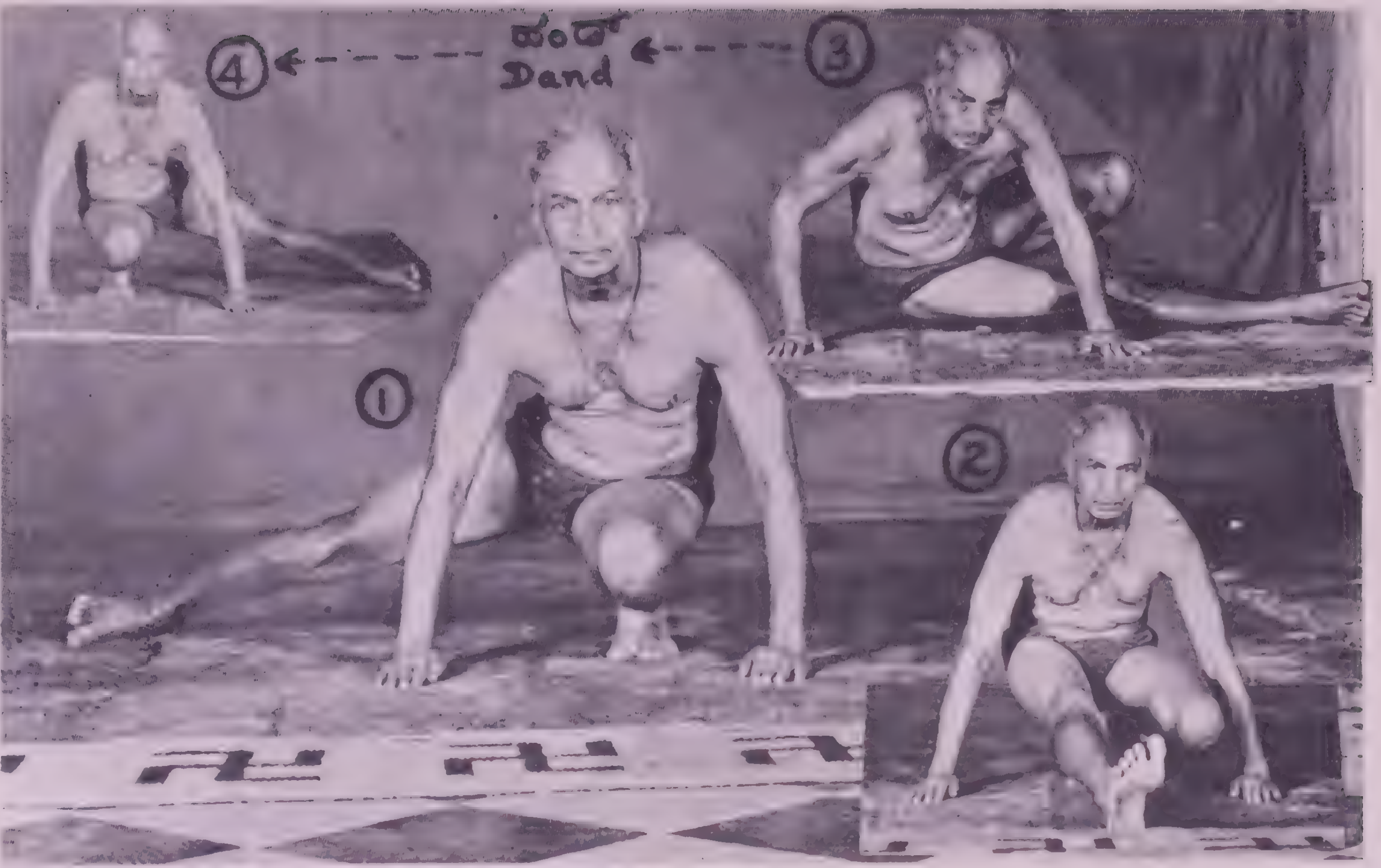
ಚಿತ್ರ, ೬. ನಮಸ್ಕಾರ್ ವರೆಖ



ಚಿತ್ರ ೭. ಬಗಲ್‌ಮಾರ್



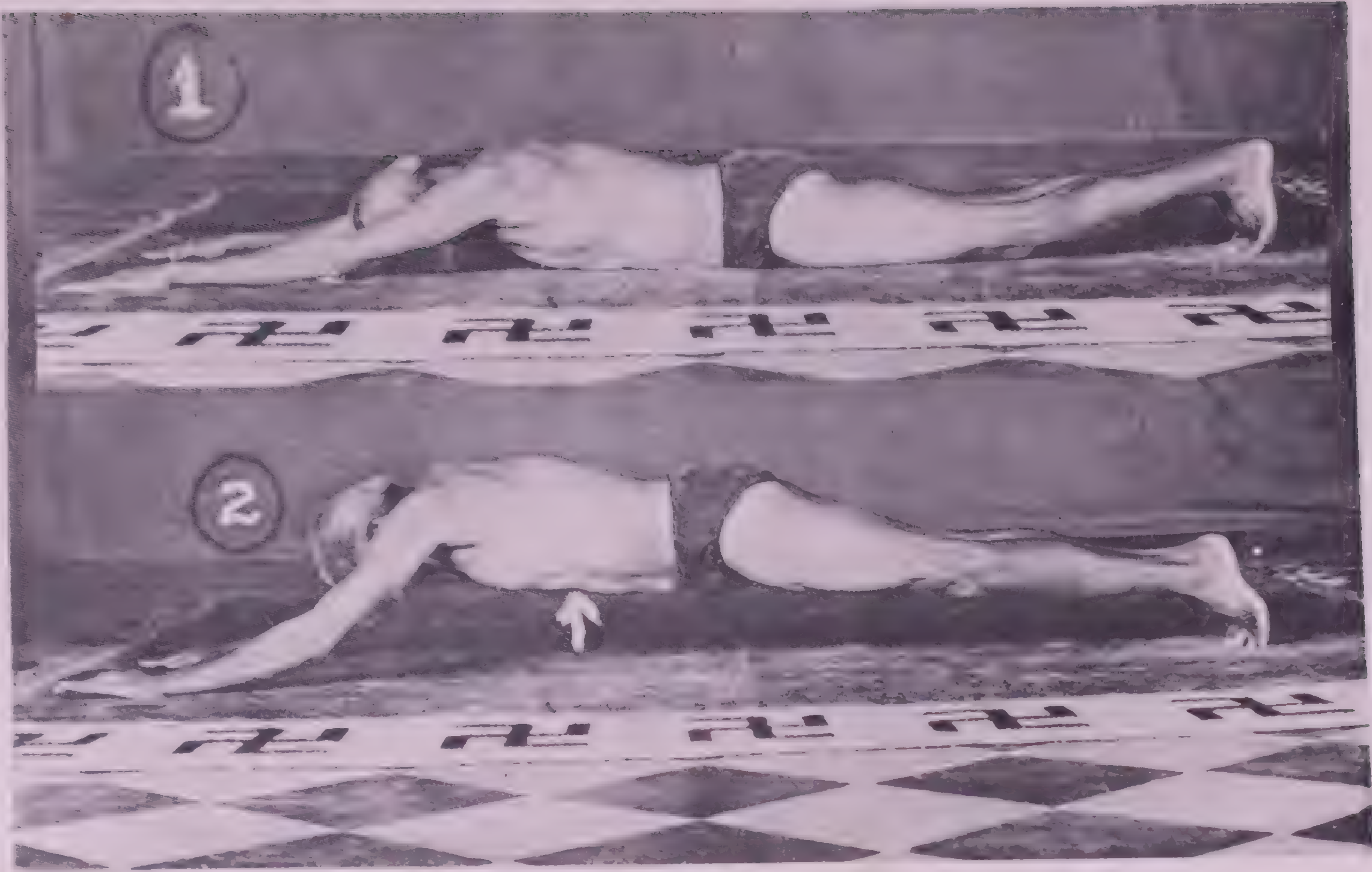
ಚಿತ್ರ ೮. ಬಗಲ್ ಮಾರ್ ಸಿರ್ ಟೇಕ್



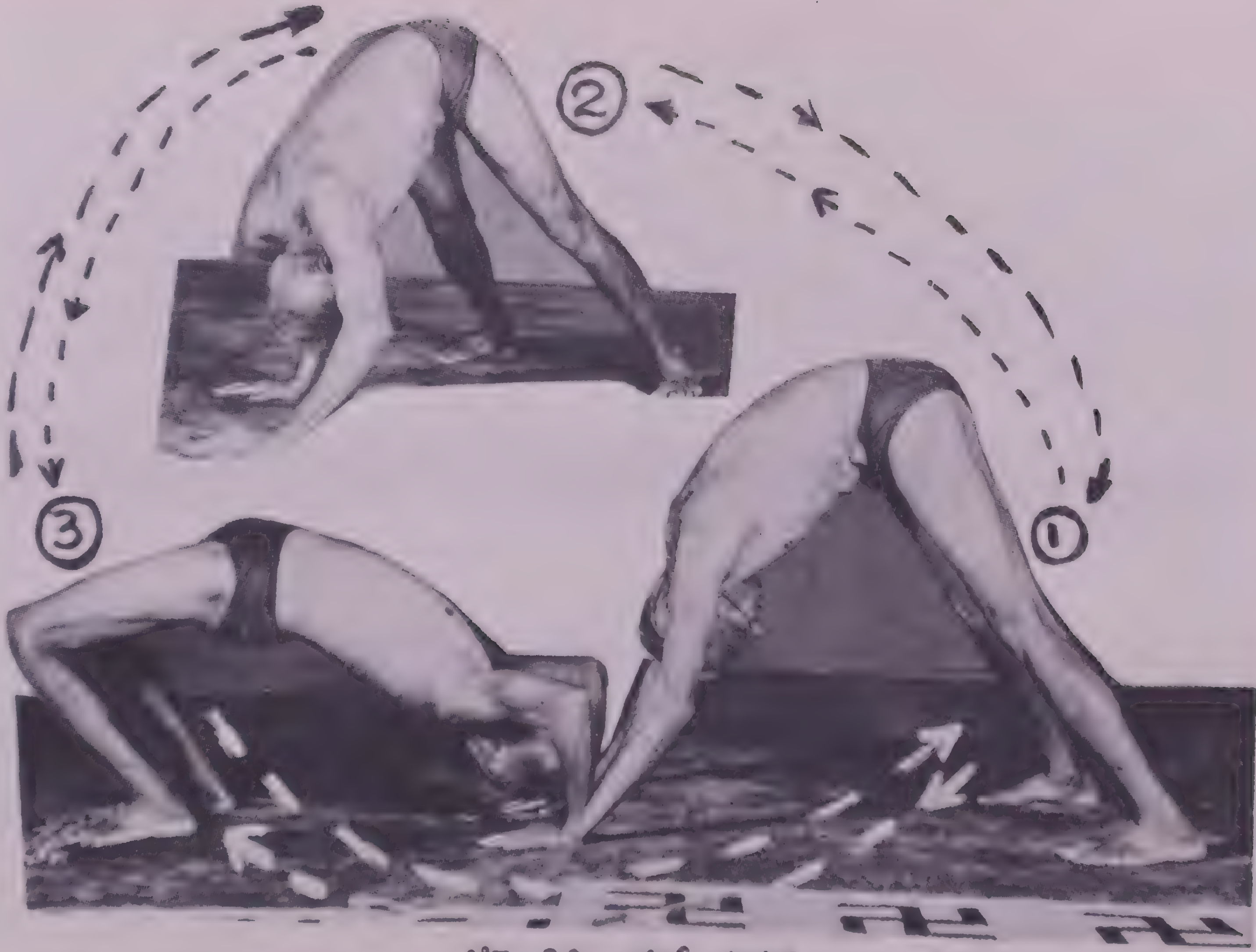
ಚಿತ್ರ ೯. ಚಕ್ರದಂಡ್



ಚಿತ್ರ ೧೦. ಪೇರ್ ದಂಡ್



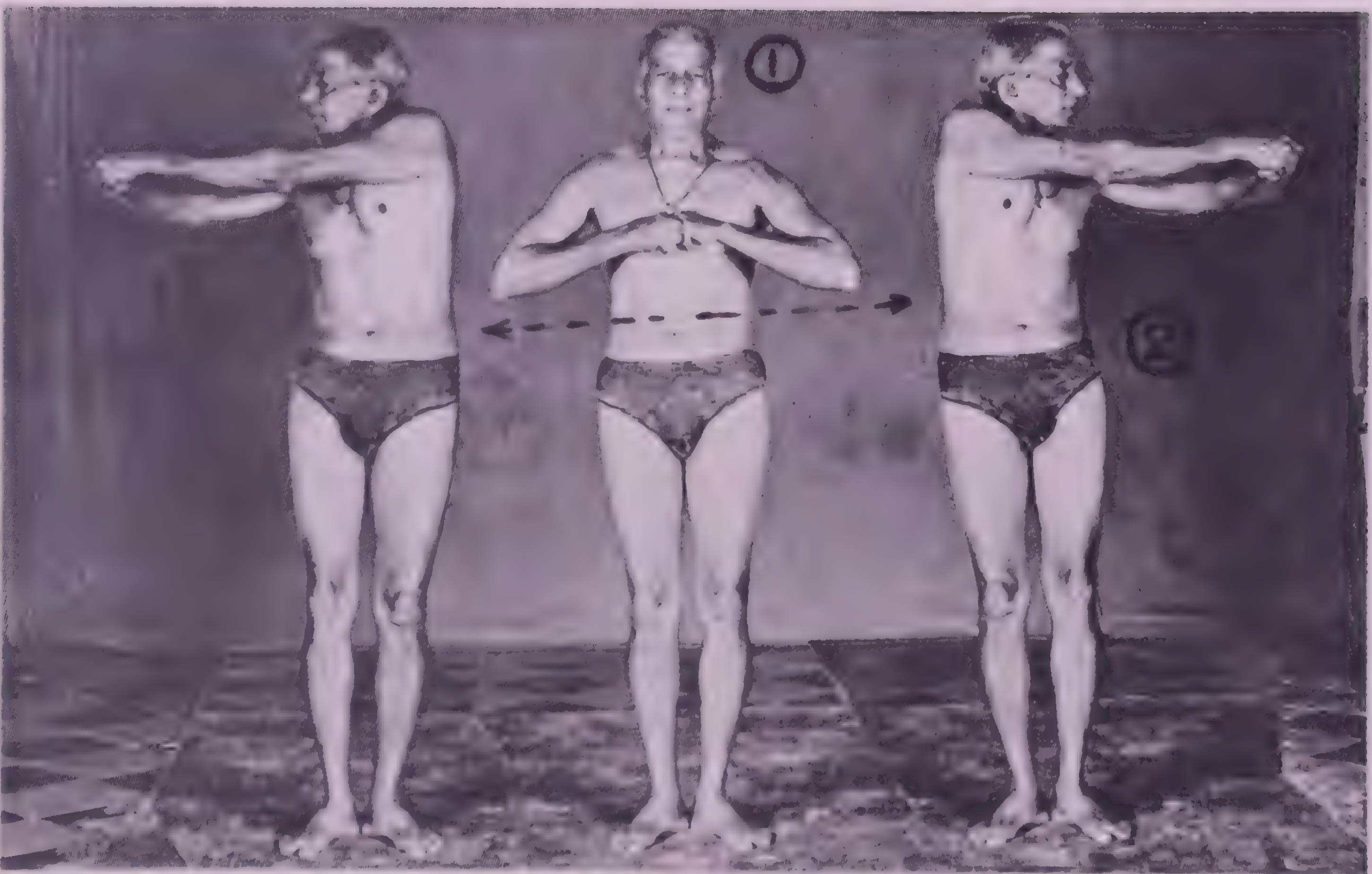
ಚಿತ್ರ ೧೧. ಚಿತ್ ದಂಡ್



ಚಿತ್ರ ೧೨. ಚಿತ್ ಪಲ್ಲಟ್



ಚಿತ್ರ ೧೨ ಹಾಥ್ ದಬಾವ್



ಚಿತ್ರ ೧೪. ಹಾಥ್ ಖೀಂಚ್



ಚಿತ್ರ ೧೫. ಛಾತೀ ಪುಲಃವ್



ಚಿತ್ರ ೧೬. ಮಗರ್ ಪಕಡ್ ಉಪೇ ನೀಭೇ



ಚಿತ್ರ ೧೭ ಮಗರ್ ಪಕಡ್ ಆಗೇಪೀಛೇ



ಚಿತ್ರ ೧೮. ಹಾಥ್ ಚಕ್ರ



ಚಿತ್ರ ೧೯. ಕಮರ್‌ಕಸ್



ಚಿತ್ರ ೨೦. ಸಿರ್ ಪೇಚ್



ಚಿತ್ರ ೨೧ ಸಿರ್ ದಬಾವ್



ಚಿತ್ರ ೨೨. ಸಿರ್ ರಷ್ಷುಕಾವ್



ಚಿತ್ರ ೨೩. ಸಿರ್ ಝುಕಾವ್ ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ



ಚಿತ್ರ ೨೪. ಮುಹ್ ಫಿರನ್



ಚಿತ್ರ ೨೫. ಗರ್ದನ್ ಉಠಾವ್



ಚಿತ್ರ ೨೬. ಆಗೇ ಪಾವ್



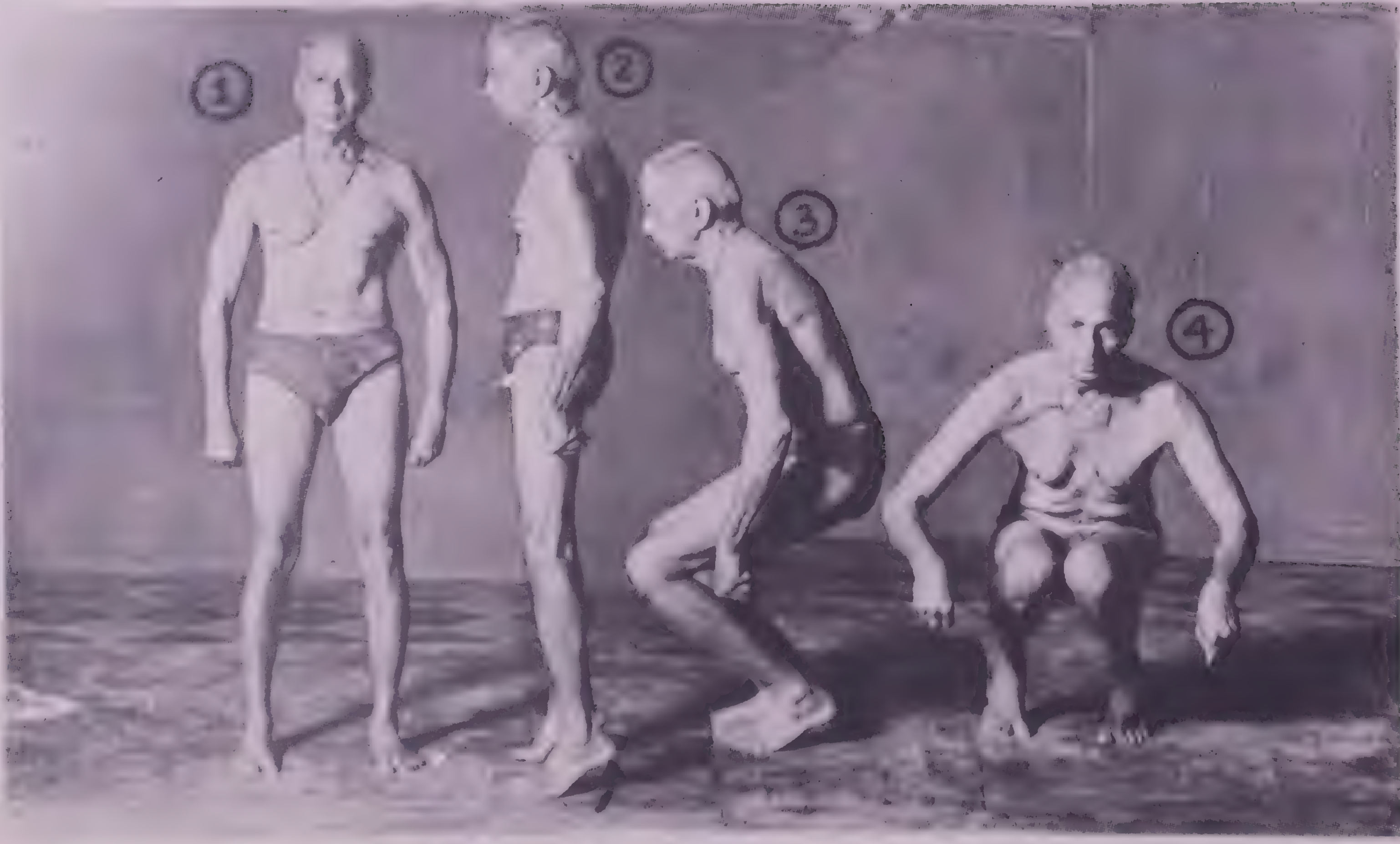
ಚಿತ್ರ. ೨೭. ಪೀಛೇ ಪಾಂವ್



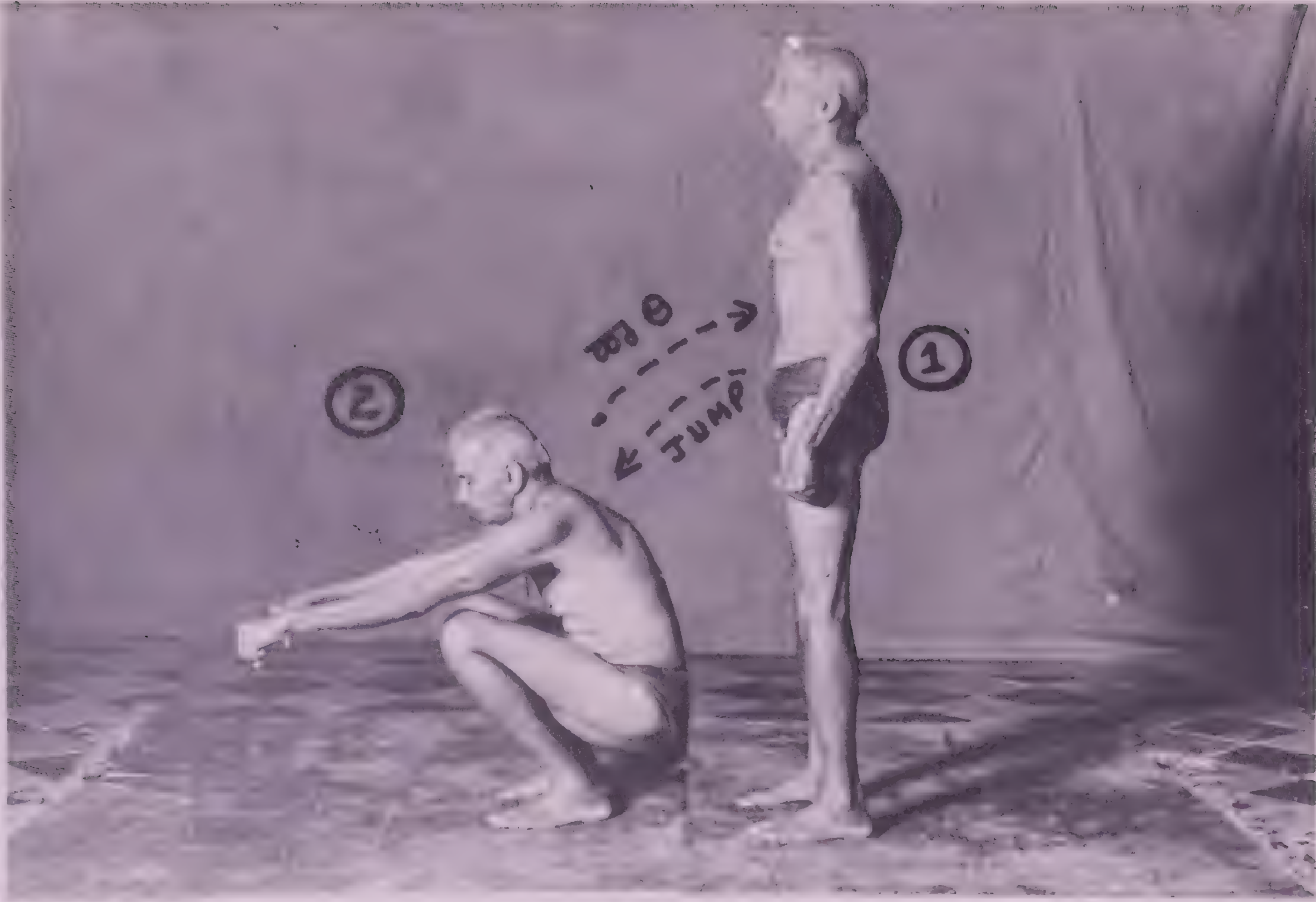
ಚಿತ್ರ ೨೮. ಬಾಜೂಪಾವ್



ಚಿತ್ರ ೨೯. ಪೇಠ್‌ಗುತನ್



ಚಿತ್ರ ೩೦. ಬೈಠಕ್‌ಧೀಮ್ಸೇ ಮತ್ತು ಝಟಕ್‌ಸೇ



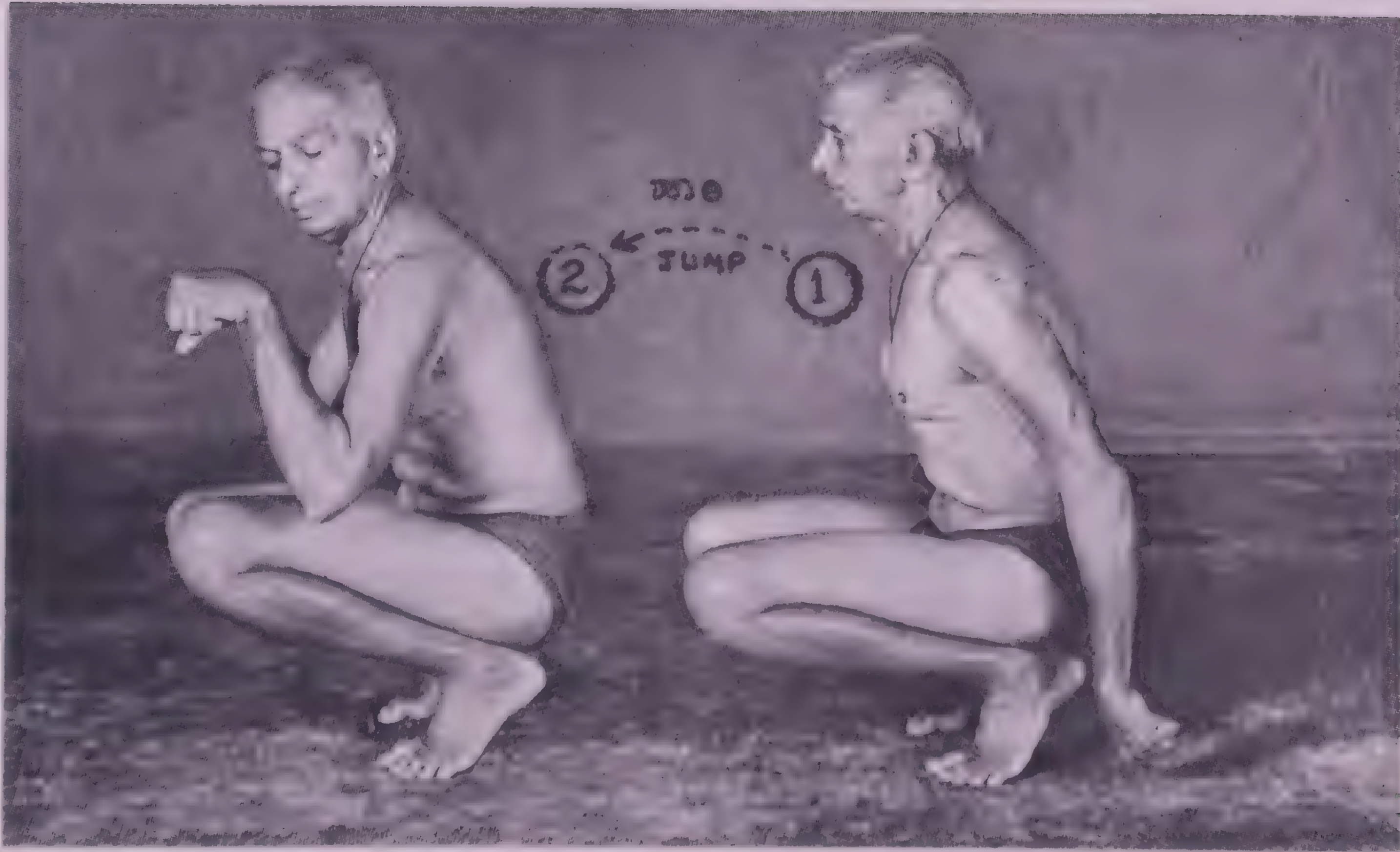
ಚಿತ್ರ ೩೧. ಸರಕ್ ಬೈಠಕ್



ಚಿತ್ರ ೪೨. ಹನುಮಾನ್ ಬೈತಕ್



ಚಿತ್ರ ೩೩. ಲೆಹರಾ ಬೈಠಕ್



ಚಿತ್ರ ೩೪. ಕುದಂತ್ ಬೈಠಕ್



ಚಿತ್ರ ೩೫. ಪ್ಲುಟ್‌ಕೀ



ಚಿತ್ರ ೩೭. ಏಕ್ ತಾರ್ ಧೌಡ್

ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮ-ವಿಧಿ

ವಿ.ಸೂ:—ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಕಾಚಾ ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿಕ್ಕರ್ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು; ಸ್ತ್ರೀಯರಾದರೆ ಪೈಜಾಮು ಮತ್ತು ಜುಬ್ಬಧರಿಸಬಹುದು; ತಗ್ಗು ದಿಣ್ಣೆಗಳಿರದ ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ.

೧. **ಬಾಹುದಂಡ್ ಥೀಮ್**(ಚಿತ್ರ-1)–ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂ-ತರ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಸೊಂಟದ ಹಿಂದಕ್ಕಿರಿಸಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮಂಡಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮೊಳ ಒಂದು ಗೇಣು ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮುಂದೆ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರ ಬರುವಂತೆ ಅಂಗೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿ ಇಡಿರಿ. ಹೀಗೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸದೆ ಸೊಟ್ಟವಾಗಿರಿಸಿ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ಅನಂತರ ಸೊಂಟವನ್ನೆತ್ತಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ....ಈಗ ಬಹುತೇಕ ಸೊಂಟದಭಾಗ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಬಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಕೂಡದು. ಇಡಿಯ ಶರೀರ ನೆಟ್ಟಗೆ ಒಂದು ಕೋಲಿನಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗಾದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೆಲದ ಕಡೆಗೊಯ್ಯಿರಿ. ಈಗಲೂ ಶರೀರ ನೆಟ್ಟಗೇ ಇರಬೇಕು;

ನೆನಪಿರಲಿ-ಶರೀರವನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆಗೊಯ್ಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಲಗಿಯೇ ಬಿಡಬಾರದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಮೊದಲು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಅನಂತರ ಕಾಲಿನ ಭಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಬಾರದು; ಹಿಂದೆ ಶರೀರ ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಮೇಲಕ್ಕೇಳಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತ್ರಾಣ ಕೊಟ್ಟು ನೆಟ್ಟಿದು ನಿಂತರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿಯೇ ಮೇಲಕ್ಕೇಳಬಹುದು; ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ದಂಡ್ ಆದಂತಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಂಡನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು. ಅನಂತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಂಡಿನಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮೇಣ 3, 4 ದಂಡನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾನು ನಾನೆನ್ನುವ ಮಲ್ಲರಿಗೂ ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ-ಇತರ ನೂರಾರು ದಂಡುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ 2, 3 ದಂಡುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತು ರಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ-ಅನಂತರ

೨. **ಬಾಹೂದಂಡ್ ಚಟಕ್ ಸೇ**(ಚಿತ್ರ-1)—ಬಾಹುದಂಡಿನಂತೆಯೇ ಅಳತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಚುರುಕಾಗಿ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಬಾಹುದಂಡನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹ ಡೊಂಕಾಗದಂತೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಹೇಳಿರುವ ಬಾಹೂದಂಡ್ ಒಂದೆರಡನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಚುರುಕಾಗಿ ಈ ದಂಡುಗಳು ಕೆಲವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಕ್ತಿ

ಬರುತ್ತದೆ; ಭುಜದಸ್ನಾಯುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಬಾಹುದಂಡಿನಲ್ಲೇ ಹತ್ತಿದಂಡ್, ಉಂಗಲೀಜೋರ್ ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಹತ್ತಿದಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆರೆಂಟು ಇಂಚು ಎತ್ತರದ ಹತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಸಮಾನ ಎತ್ತರದ ಮರದ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಬಾಹುದಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು; ಉಂಗಲೀಜೋರ್ ಎಂದರೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಊರಿ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಬೆರಳುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಬಾಹುದಂಡುಗಳಂತೆ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು. ಹತ್ತಿದಂಡ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎದೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕಿ ಅದು ದೋಷರಹಿತವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ಬೆಳೆದರೆ ಉಂಗುಲೀಜೋರಿನಿಂದ ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅತಿಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲವಾದರೆ ಬೆರಳುಗಳು ಉಳುಕಿ ಬಾಧೆಪಡುವ ಸಂದರ್ಭವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ! ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಇಷ್ಟು ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಹೂದಂಡಿನಲ್ಲೇ-ಬಾಹೂದಂಡ್ ಆಗೆಚಾಲ್, ಬಾಹೂದಂಡ್‌ಪಿಛೇಚಾಲ್, ಬಾಹೂದಂಡ್ ಬಾಜೂಚಾಲ್, ಬಾಹೂ ಉಂಗಲೀಜೋರ್ ಮೊದಲಾದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ತರಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ; ಈಗ ಅವೆಲ್ಲ ಬೇಡ.

೨. **ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್** (ಚಿತ್ರ-2) ಈಗ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತು ಮಂಡಿಯಿಂದ ಒಂದುಮೊಳ ಒಂದುಗೇಣು ಮುಂದೆ ಅಳೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳಅಂತರ ಬರುವಂತೆ (ಅವರವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೊಳ)ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೈಯ ಹಸ್ತಗಳಂತೆಯೇ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಒಂದುಮೊಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎದೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೊಯ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೇಳುತ್ತ ಭುಜಂಗ-ಎಂದರೆ ಸರ್ಪದಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ದು ಎದೆ ಬಿಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಇಷ್ಟಾದರೆ ಒಂದು ದಂಡ್ ಆದಂತಾಯ್ತು. ತಿರುಗಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕಾಲಿನ ಎರಡು ಪಾದಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ

ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ- ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಸಗಂಡಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಪಾದವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗಲುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ಸಲಕ್ಕೂ ಬರುವುದರಿಂದ ಉದರದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ಅದು ನಿರ್ದೋಷವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮೊಸಗಂಡಗಳೂ ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ದಂಡಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭುಜಂಗದಂತೆ ನಿಲುವು ಬರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್ ಎಂಬ ಅನ್ವರ್ಥನಾಮವೇ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್‌ಧೀಮೇ, ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್ ಚಟಕ್‌ಸೇ, ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್‌ವಜನ್, ಹತ್ತಿಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್ ಎಂಬ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರ ಗಳುಂಟು. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಿದಎದೆ, ಸುಂದರವಾದ ಭುಜ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡನ್ನು 2, 3 ರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅನಂತರ ಅವರವರ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೊದಲಿನ ಬಾಹುದಂಡ್ಕ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿವಿಧತೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಳೆಯುವಾಗ ಒಂದುಮೊಳ ಒಂದು ಗೇಣು, ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣವಿದ್ದರೂ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ದಂಡುಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದು ಮೊಳ ಒಂದುಗೇಣು ಮಾತ್ರ ಅಳೆಯುವುದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ದಂಡು ಹೊಡೆಯುವವನು ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಲದಮೇಲೆ ಚಾಚಿ ಎದೆಯು ತೊಡೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಿದರೆ ಇದೇ ಅಳತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದೂ-ಅಳೆದರೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಒಂದು ಗೇಣು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ಮುಂದೆಲ್ಲ ಈ ರೀತಿಯೇ (ಬಾಹುದಂಡ್‌ಬಿಟ್ಟು) ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಸಾಧಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಕೆಲಕೆಲವರಿಗೆ ಎದೆಯು ಗೂಡುಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ದಂಡು ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದ ಅಗಲವನ್ನು ಅವರವರ ಕೈಯ ಒಂದುಮೊಳದ ಅಳತೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತುಸುವೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಟ್ಟು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಎದೆಯಗಲವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಗೂಡು ಎದೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸುಂದರವಾದ ಆಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಗಲವನ್ನು ಒಂದೇಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಭುಜದ ಕೀಲುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭುಜಂಗ್ ದಂಡಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ರಟ್ಟೆ, ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪. ದಂಡ್ ಜೋರ್ (ಚಿತ್ರ-3) ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕೈಯ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಆಚೆ ಈಚೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳತುದಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಇದು ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ನಂತರ ಚುರುಕಾಗಿ ಎದೆಯಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದರೂ, ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನಭಾಗವು ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ದಂಡನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಇದರಲ್ಲೊಂದು ಆಕರ್ಷಕ ಪುಟುತ್ವ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಡಿತ ಕರಗತವಾದರೆ ಇದು ಮಾಡುವವರಿಗೂ ಉತ್ಸಾಹ;ನೋಡುವವರಿಗೂ ಆನಂದ.ಇದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ದಂಡ್-ಆದರೂ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದರೆ ಅದೊಂದು ಅಭಾಸವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೆನಪಿರಲಿ-ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕತ್ತನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು; ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಬಾರದು; ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕಿರಬೇಕು. ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡಿನಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತಲೇಬಾರದು; ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಮಡಚಿಯೇ ಇರಿಸಿರಬೇಕು. ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಮಾತ್ರ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಚುರುಕಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಹೀಗೆ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಷ್ಟೇ ಕ್ರಿಯೆ ದಂಡ್‌ಜೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಇದು ತೀರ ಸುಲಭ; ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ದಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ದಂಡಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬೆನ್ನು ಎದೆ ಮತ್ತು ರಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಸೊಗಸಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕು ಅವು ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ; ಆದರೂ ಪ್ರಥಮಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಸುಲಭವೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ದಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಕೂಡದು. ಐದಾರರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

೫. **ಸಾಪ್‌ಸೂಪ್ ಏಕ್‌ಥೀವೆ** (ಚಿತ್ರ-4) ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತು ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಎದೆಯನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರ ಬರುವಂತೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಪಾದಗಳು ಪೂರ್ಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಭುಜಂಗ್ ದಂಡಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅತಿಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಭುಜಂಗ್ ದಂಡನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ (ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್‌ಥೀವೇ)ಯೇ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸೊಂಟವನ್ನೆತ್ತಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವ ಬದಲು ಹೇಗೆ ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್ ಮಾಡಿದಿರೋ ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಿರುಗಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡನ್ನು ಮಾಡುವ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗಲೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಹಣೆ, ಗದ್ದ, ಎದೆ ಇವು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ತಾಗಿಸುವುದಲ್ಲ) ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಹೋಗುವಾಗಲೇನೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯಾಸವಾದರೂ ಹೋಗಿ ಬಿಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಮಾತ್ರ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಯಾಸವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ದಂಡನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಂಡಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಅವರವರ ಬಲಾ ಬಲದಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಧಾರಣಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಮೈಕಟ್ಟು ತುಂಬಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.

೬. **ಸಾಪ್‌ಸೂಪ್‌ಏಕ್‌ಚಟಕ್ ಸೇ** (ಚಿತ್ರ-4): ಈ ದಂಡನ್ನು ಸಾಪ್‌ಸೂಪ್‌ಏಕ್‌ದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿದರೂ ಚುರುಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು; ಆದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಲೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಲೂ ಗದ್ದ, ಎದೆಗಳೆಲ್ಲ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಿವೆಯೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅತಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಚಲಿಸಬೇಕು; ಸಾಪ್ ಸೂಪ್ ಏಕ್‌ಗಿಂತ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಲಭ; ಆದರೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾತ್ರ

ಆಪ್ಸಾರ.ಇದರಿಂದ ರಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲೇ ಸಾಪ್ ಸೂಪ್ ವಜನ್ ಎಂಬ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮವೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಅದನ್ನಿಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

೭. **ಸಾಪ್ ಸೂಪ್ ದೋ** (ಚಿತ್ರ-5): ಮುಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತು ಎಲ್ಲ ದಂಡ್ ಗಳಿಗೆ ಅಳತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ. ಅನಂತರ ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟವನ್ನೆತ್ತಿ ನಿಂತು ಒಂದು ಭುಜಂಗ್ ದಂಡನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ತೂರಬೇಕು; ಹಾಗೆಯೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರುತ್ತಿರುವಾಗ ತಿರುಗಿ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದಲೇ ತೂರಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹಿಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಿಂದೆ ಕಾಲೂರುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಾಲುಗಳು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಪುಟನೆಗೆದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಬೇಕು; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮುಗ್ಗರಿಸಿ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು; ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ....ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವುಳ್ಳ ರಂತೂ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧಾಯುಕ್ತವಾದ ಸಾಧನೆಗೆ ಫಲವುಂಟೇ ಉಂಟು. ಸಾಪ್ ಸೂಪ್ ದೋ ದಂಡಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲವಲವಿಕೆ, ತೋಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೮. **ನಮಸ್ಕಾರವರ್ಜಿ** (ಚಿತ್ರ-6)—ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ

ಬಗ್ಗಿ ಕೈಗಳ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ; ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ಬಗ್ಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಟನ್ನನೆ ತೆಗೆದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತ ಚಾಚಿ ಒಂದು ಭುಜಂಗ್ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಿರಿ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒನ್ನೆಗೇ ಚಿಮ್ಮಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ಆಬಳಿಕ ಹಾಗೆಯೇ ಮೊದಲು ನಿಂತಿದ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿ; ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ನಮಸ್ಕಾರವರ್ಧಿಯ ಒಂದು ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ಚುರುಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯದೇ ಹೂವಿನಂತೆ ಹಗುರಗೊಳಿಸಿ ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಪುಟಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು; ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದನಂತರ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೇ ಒಂದು ಆನಂದ; ಒಂದು ಉತ್ಸಾಹ; ದೇಹ ರಬ್ಬರ್ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ನೆಗೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಂಡಿನಲ್ಲಿ ದಂಡ್ ಮತ್ತು ಬೈಠಕ್ ಕೂಡ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ಈ ನಮಸ್ಕಾರವರ್ಧೀ ದಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ದಂಡ್ ಮತ್ತು ಬೈಠಕ್ ಎರಡನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಜನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದ ಭಾರ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ದೇಹವು ಬಲಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

೯. **ಬಗಲ್‌ಮಾರ್** (ಚಿತ್ರ-7)—ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರವನ್ನಿರಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಇಡಿ. ಅನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮ

ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ತುಸುವೆ ಎತ್ತರಿಸಿ ಇಡಿರಿ. ಪ್ರಥಮಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕತ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿ ಲಘುವಾಗಿ ಡಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದಂತೆ ಮಾಡಿ ತಿರುಗಿ ಕತ್ತನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಇಡಿಯ ರುಂಡವನ್ನು ಎಡಗಡೆಯ ಬಗಲಿನ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪುನಃರುಂಡವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ತಿರುಗಿ ರುಂಡ ವನ್ನು ಬಲಗಡೆಯ ಬಗಲಿನೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೇ ತರಬೇಕು. ಇದರ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ರುಂಡವನ್ನು ಬಗಲಿನೊಳಗೆ ಒಯ್ಯು ವುದಲ್ಲ-ಬಗಲ್‌ಮಾರ್ ಎಂದರೆ ಬಗಲಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯುವುದು; ಈ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ; ಆದರೆ ಮಾಡುವುದು ತೀರ ಕಷ್ಟ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲೊಂದು ಹಿಡಿತ ಇದೆ; ಅದು ತಿಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾಡುವುದು ತೀರ ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕೊಂಡೇ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಶರೀರ ವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಎತ್ತಿ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮರೇಖೆ ಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವು ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನಿಂತಾಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ-ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ; ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗಲ್‌ಮಾರ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಅದು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಗಲವಾದ ಪಕ್ಕೆ, ತುಂಬಿದ ಎದೆ, ಕೃಶವಾದ ಸೊಂಟ ನೋಡಲಿಕ್ಕೇ ಒಂದು ಆನಂದ. ಬಗಲ್‌ಮಾರ್ ದಂಡಿನಿಂದ ಈ ಮೂರೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವನು ನಿಂತರೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ V ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು; ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಎಷ್ಟೋ ಫೈಲವಾನರು Vಗೆ ಬದಲಾಗಿ O ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ; ಇದೂ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇ.

೧೦. **ಬಗಲ್‌ಮಾರ್ ಸಿರ್‌ಶೇಕ್**—(ಚಿತ್ರ 8) ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳೆಲ್ಲ ಬಗಲ್‌ಮಾರ್‌ದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಡಬಗಲಿಗೆ ಮಣಿದಾಗ ಬಲಗಡೆಯ ಕಾಲಿನ ಮುಂಡಿಯನ್ನೂ ಬಲಗಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿದಾಗ ಎಡಗಾಲಿನ

ಮಂಡಿಯನ್ನೂ ಮಡಚಿ ಹಣೆಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಆತುರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವರು ಹಣೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೂಗಿಗೆ ತಾಗಿಸುವ ರಭಸದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಚಚ್ಚಿ ರಕ್ತಸುರಿದುದೂ ಉಂಟು....ಆದುದರಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆ! ನೆನೆಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ; ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಕುಟ್ಟುವುದಲ್ಲ-ಹಣೆಗೆ ತಗುಲಿಸುವುದು; ಅದೂ ಬಿರುಸಿನಿಂದಲ್ಲ....ನಿಧಾನವಾಗಿ. ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚುವಾಗ ಕೆಲವರು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಹಣೆ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ಯದೆ ಕೆಳಗೆ ಭೂಮಿಯ ಸಮರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಹಣೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಎತ್ತಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ನೋಡಲು ಇದು ಬಗಲ್‌ಮಾರ್‌ಗಿಂತ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಮಾಡಲು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಲಭ. ಇದರ ಉಪಯೋಗವೂ ಬಗಲ್‌ಮಾರಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಟೊಂಕ ಮತ್ತು ಉದರಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಪಚನ, ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟವು ಭದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ; ಭದ್ರಸೊಂಟವಿಲ್ಲದವನ ಜೀವನವೂ ಅಭದ್ರ.

೧೧. **ಚಕ್ರದಂಡ್**-(ಚಿತ್ರ 9) ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರವನ್ನಿರಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಇಡಿ. ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಕಾಲಿನ ಪಂಜರಿಯನ್ನೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ; ಈಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡವು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ; ಇದು ಚಕ್ರದಂಡಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಬೀಸಿ, ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ತಂದಿರಿಸಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಒಯ್ಯುವಾಗ ಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು; ಹೌದು ನೀವೇನೋ ಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಮಂಡಿಯು ಮಡಚುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಲು ತಿರುಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲು ಭದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಲುಬೀಸುವಾಗ ಅದು ಬರುತ್ತಲೇ ಎಡ, ಬಲಕೈಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನೂ ಕೂಡ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಎತ್ತಿ ಎಡಗಾಲು ತಿರುಗಲು ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು

ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಅದು ಬರುತ್ತಲೇ ಮೊದಲು ಎಡ ಆನಂತರ ಬಲಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದಷ್ಟನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡ ಬೇಕು; ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಬಳಿಕ ಕಾಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಹಾದಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗದಂತೆ ಎತ್ತುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ. ಇವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ ಚುರುಕಿನಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮೊದಲಿನ ಅದರ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತರುವಾಗಲೇ ಒಂದು ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಿರಿ; ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತಾಯ್ತು. ಇದಾದ ನಂತರ ಬಲ ಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಅದರ ಪಂಜರಿ ಯನ್ನೂರಿ ಕುಳಿತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸುತ್ತುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಎತ್ತಿದಂತೆಯೇ ಎತ್ತುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಚುರು ಕಾಗಿ ಚಾಚಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತಲೇ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಿರಿ ; ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸುತ್ತುವಾಗಲೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿ ಬಲ ಗಾಲನ್ನು ಸುತ್ತುವಾಗಲೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದಂ ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಎರಡೂ ಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತ ದಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದೇ ಚಕ್ರದಂಡ್. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಾಣೆ ಹಿಡಿಯುವ ಕೆಲಸವೂ ನಡೆದು ಅದು ಹರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಶರೀರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕು; ಆ ಕೆಲಸ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨. **ಶೇರ್‌ದಂಡ್**–(ಚಿತ್ರ 10) ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರವಿರಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇಡಿರಿ; ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ತೊಡೆಯ ಹೊರಭಾಗವೂ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹೊರಮೈಯೂ ಭೂಮಿಗೆ ತಗಲುವಂತೆ ಇರಿಸಿರಿ. ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು (ಬೆನ್ನು ಕತ್ತು ಕೂಡ) ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಲುವಿನಲ್ಲೇ ಒಂದು ಠೀವಿ ಇರು ತ್ತದೆ; ಮೃಗರಾಜನಾದ ಸಿಂಹವು ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತೆತ್ತಿ ಠೀವಿಯಿಂದ ಕುಳಿ

ತಿರುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಶೇರ್‌ದಂಡ್ ಎಂದೇ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶೇರ್‌ದಂಡಿನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇದು ಮೊದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ. ಅನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಹಿಂದಿನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚೆಂಗನೆ ಮೇಲೆ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚದೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಿಮ್ಮಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಒಂದು ದಂಡವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಾದನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಅದರ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಹೊರಮೈಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ದಂಡು ಹೊಡೆದು ಬೆನ್ನು ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ ಠೀವಿಯಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶೇರ್‌ದಂಡಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಂಡುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದಂತಾಯ್ತು. ಅನಂತರ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಹೊರಮೈಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮುಂಭಾಗವನ್ನಲ್ಲ. ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಲು ಹೋದರೆ ಮಂಡಿಯ ಚಿಪ್ಪು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಟ್ಟಿ ಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದದ್ದುಂಟು. ಅದರಂತೆಯೇ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮುವಾಗ ರಭಸದಿಂದ ಒಯ್ದರೆ ಹಿಡಿತತಪ್ಪಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆತು ಶರೀರವು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ದಂಡು ಹೊಡೆದು ಠೀವಿಯಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲೊಂದು ನವಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩. **ಚಿತ್‌ದಂಡ್**—(ಚಿತ್ರ–11) ನೆಲದಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು

ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಕೈಗಳೆ ರಡನ್ನೂ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗಲಿರುವಂತೆ ಇಡಿರಿ; ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರವಿರಲಿ; ಮುಖವನ್ನು ಎತ್ತದೆ ಹಣೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಲಿ. ಹಿಂದೆ ಕಾಲುಗಳೆರಡರ ಪಂಜರಿಯೂ ಎಂದರೆ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿರಲಿ. ಇದು ಚಿತ್‌ದಂಡಿನ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕೈಯ ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಾಗೆಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು; ನೇರವಾಗಿಯೇ ಇರಿಸಿರಬೇಕು. ಎಂಥ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಿಗಾದರೂ ಇದು ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಆಗುತ್ತದೆ; ಸ್ವಲ್ಪವೇನು—ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಬಿಡಬೇಡಿ; ಅಧೈರ್ಯ ಪಡಬೇಡಿ. ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ; ಸತತ ನಿತ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ ಇದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಎರಡು ಮೂರು ಸಾರಿ ಮಾಡಿದರೂ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ನಿತ್ಯ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇದು ಚಿತ್‌ದಂಡಿನ ಪ್ರಭಾವವೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಏನೋ ಆಹಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಎದೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಕ್ಕಿದರೆ (ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿದರೆ) ಎಲ್ಲವೂ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದೂ ಕಷ್ಟವೆಂದು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಚಿತ್‌ದಂಡಿನ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎದೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ; ಉದರದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಸುದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ; ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ-ಇಡಿಯ ಶರೀರವೂ ಬಲಕಟ್ಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರ! ಮೊದಲು ಬರುವ ಬಾಧೆ (ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ನೋವು, ಭೇದಿ) ಗೆ ಅಂಜಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಬೇಡಿ.

೧೪. **ಚಿತ್ ಪಲ್ಲಟ್** (ಚಿತ್ರ 12) ಇದೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ; ಸಾಧನೆ

ಯಿಂದ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಮಾಡಿ—ಮಂಡಿಯೂರಿ ಕುಳಿತು ಎದೆಯನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ತಗಲುವಂತೆ ಇಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಚಾಚಿ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರಬರುವಂತೆ ಇಡಿರಿ; ಹಸ್ತಗಳು ಭದ್ರ ವಾಗಿ ನೆಲದಮೇಲೆ ಊರಿರಲಿ. ಅನಂತರ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಭುಜಂಗ್‌ದಂಡ್ ಹೊಡೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರಿ; ಇದು ಚಿತ್‌ಪಲ್ಲಟ್‌ದಂಡಿನ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಭಂಗಿ. ಅನಂತರ ಒಂದು ಭುಜಂಗ್ ದಂಡನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದಾದಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಸರಿಸುತ್ತ ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅರ್ಧದವರೆಗೆ ಕಾಲಿನ ಚಾಲನೆ ನಡೆದನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಊರಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆ ಕಡೆಗಿಡಿರಿ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ ಕೈಗಳ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಿಸಬಾರದು; ಅವು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಿರಬೇಕು. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿ ಚಕ್ರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಚಾಲನೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಸಾಗಲಿ....ಹೂಂ....ಹೋಗಲಿ ಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ. ಹೋಗು ವುದಿಲ್ಲ—ಈಗ ತಲೆ ನೆಲಕ್ಕೂರುವ, ಕೈ ಸ್ಥಳ ಬದಲಿಸುವ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿ ಗನಿಸುತ್ತದೆ....ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಿರಿ....ಈಗ ಚಕ್ರ ಮುಗಿಯುತ್ತ ಬಂತು....ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ—ಚಕ್ರ ಮುಗಿಯಿತು; ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಬರುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಕಡೆಗಿಟ್ಟು ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ, ಮೊದಲು ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಚಿತ್‌ಪಲ್ಲಟ್ ದಂಡಿನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ....ಅರ್ಧ ಕೆಲಸವಾಯ್ತಷ್ಟೇ. ಈಗ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ. ಮೊದಲು ನೀವು ಚಿತ್‌ಪಲ್ಲಟ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಸರಿಸುತ್ತ ನಡೆದಿದ್ದೀರಿ; ಈಗ ಬಲಗಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ನಡೆಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಸಾಗಿಬಂದಂತೆಯೇ ಬಲಗಡೆಯಿಂದಲೂ ನಡೆದು ತಿರುಗಿ ಮೊದ ಲಿನ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೇ ಬಂದುನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ರಟ್ಟೆಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬೇಕು; ಒಳಗೆ ಉಸಿರಿನ ಹಿಡಿತವೂ ಬೇಕು. ಈ ದಂಡನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರು

ವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ಚಕ್ರಾಸನದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಸಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಕನ ಚಿತ್ತಪಲ್ಲಟವಾಗಿ "ಅಯ್ಯೋ ಸಾಕಪ್ಪಾ" ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದರ ಅನ್ವರ್ಥನಾಮ ಚಿತ್‌ಪಲ್ಲಟ್. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಡಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮದೊರೆತು ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಕಾಯಬಲ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವ್ಯಾಯಾಮದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿರುವ ದಂಡ್‌ಗಳ ವಿವರಣೆ ಮುಗಿದಂತಾಯ್ತು. ಆದರೆ ದಂಡ್‌ಗಳ ವಿವಿಧತೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮುಗಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ—ದಿವಾಲೇ ಜೋರ್ ಸೀದೇ, ದಿವಾಲೇ ಜೋರ್ ಉಲ್ಟೇ ಎಂದು ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಕೃತ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಈ ದಂಡಗಳಷ್ಟನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಉತ್ಸಾಹ ಇದ್ದು ಕಾಲಾವಕಾಶವಿರುವವರು ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು; ಉಳಿದವರು ಆರಿಸಿದ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಒಂದು ಸೂಚನೆ ಏನೆಂದರೆ—ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ದಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವ ದಂಡುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಚುರುಕಿನ ದಂಡುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.; ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ.

ಹಾಥ್ ಕೀ ಕಸರತ್

೧೫. ಹಾಥ್ ದಬಾವ್ (ಚಿತ್ರ 13) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕಿಡಿ; ಈಗ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ. ಅನಂತರ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈಯ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಇದು ಹಾಥ್‌ದಬಾವಿನ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈಗ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಲೇ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎಡ ಎದೆಯ ಸಂಧಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಒಯ್ಯುವಾಗ ಕೈಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸದೆ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಹಾಗೇ ಹೋಗಿ ಎದೆಯ ಸಂಧಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಒತ್ತುವಿಕೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಎಡಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ನೂರು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಾದನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಮುಂದೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಒತ್ತುವಿಕೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ದು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಬಲಗಡೆಯ ಎದೆಯ ಸಂಧಿಗೆ ತಂದು ಇರಿಸ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲೂ ಮುಷ್ಟಿಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಮುಷ್ಟಿಯ ಒಳಭಾಗವೇ ಎದೆ ಮೂಲೆಗೆ ತಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು—ಎಡಗೈಯಂತೆಯೇ ಬಲಗೈ ಯಿಂದಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಯಲಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತೋಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಂಗೈಗಳೂ ಶಕ್ತಿಯುತ

ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಒತ್ತುಪಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಡಿ—ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಬನ್ನಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಗ್ಗಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು.

೧೬. **ಹಾಥ್ ಖೀಂಚ್**— (ಚಿತ್ರ 14) ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿ, ಅದರ ಬೆರಳುಗಳ ಕೊಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡೂಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಿಮಾಡಿ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸುವು ದಕ್ಕೆ ಮಗರ್‌ಪಕಡ್ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ; ಮಗರ್‌ಪಕಡ್ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆಯ ಹಿಡಿತ (ಮಗರ್ = ಮೊಸಳೆ; ಪಕಡ್ = ಹಿಡಿತ) ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಹಿಡಿತವು ಕುಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಗರ್‌ಪಕಡ್ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಹಾಥ್‌ಖೀಂಚ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಳೆಯುತ್ತ ಅದನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಲಗೈಯ ತೋಳಿನ ಒಳ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗು ತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಸೆಟ್ಟಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆಯುತ್ತ ಬಲಗಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಈಗ ಎಡಗೈಯ ತೋಳಿನ ಒಳಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯು ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕು; ಈಗ ಎಡಗೈಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಕೈಗಳು ಎಡಬಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಚಾಚಲ್ಪಡುವಾಗ ಅವು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ತಿರುಗಬೇಕು; ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆಯನ್ನು ಇದಿರುಮುಖ ವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಹೊರಳಿಸಿದರೆ ಉದ್ದಿಷ್ಟಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರುಬಾರಿ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಯ ಮಾಂಸ

ಖಂಡಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಅವು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಆಕಾರವು ಬರುತ್ತದೆ.

೧೭. **ಛಾತೀಫುಲಾವ್**— (ಚಿತ್ರ–15) ಈಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿ; ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಟಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಿದ್ದು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅವರವರ ಎದೆಯ ಅಗಲದ ಅಂತರವಿರಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲಭಂಗಿ ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎದೆಯ ಮಟ್ಟ ದಲ್ಲೇ ಅಗಲಿಸಿ ಎದೆಯ ಸಮರೇಖೆಯವರೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ; ತಿರುಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ; ಹೀಗೆ ತಿರುತಿರುಗಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೈಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಚಾಚಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಯ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೈಗಳು ಎದೆಯಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಬಿಡಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಕೈ-ಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಅಗಲಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮುಂದೆ ತರುವಾಗ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ 3–4 ಬಾರಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಆಕಾರಬರುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪದಪ್ಪನಾಗಿ ಮಾಂಸದಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಶರೀರ ಬೆಳೆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೊಗಸಿಲ್ಲ; ಅವು ಸ್ನಾಯುಗಳ ತುಂಡು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ಶೋಭೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ – ಆಗ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಲು ಬರು ವಂತೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

೧೮. **ಮಗರ್ ಪಕಡ್ ಉಪೇ–ನಿಛೇ:** (ಚಿತ್ರ–16) ಎರಡೂ ಕೈ ಗಳನ್ನು ಮಗರ್ ಪಕಡ್ [ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳ ಕೊಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು] ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತೊಡೆಯ ಮುಂದಿಡಿ; ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಅನಂತರ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೂ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೂ ಎಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಈಗ

ಕೈಗಳು ನೆಟ್ಟಗೆ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ತೊಡೆಗಳ ಮುಂದೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗರ್‌ಪಕಡ್ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸದೆ ತಿರುತಿರುಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ತರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೈಗಳ ಎಳೆದಾಟವು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಮೊದಲು 3-4 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಎಂಟು ಹತ್ತು ಬಾರಿಯವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಡೀ ತೋಳುಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕಿ ಅವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಾದನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಎದೆಗೂ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದಲ್ಲದೆ; ಅದು ತುಂಬಿಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವನ ಕೈಗಳ ಬಲವನ್ನು ಆತನನ್ನು ಕೆಣಕಿಯೇ ನೋಡಬೇಕು; ಆ ಕೈಯ ಹೊಡೆತ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಬ್ಬಿಣದಸಲಾಕೆಯ ಏಟಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆತನ ರಟ್ಟೆಗಳೇ ಆತನಿಗೆ ಆಯುಧ.

೧೯. **ಮುಗರ್ ಪಕಡ್ ಆಗೇ ಪೀಛೇ :** (ಚಿತ್ರ-17) ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕೂಡ ಮುಗರ್‌ಪಕಡ್ ಉಪ್ಪೇನೀಛೆಯಂತೆಯೇ ಬರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ ಬದಲು ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ನೋಡಿ. ಈಗ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಗರ್‌ಪಕಡ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ; ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಈಗ ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಎದೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಮೂರುಬಾರಿ ಮಾತ್ರಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಎಂಟು ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ; ಕೈಗಳು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು; ಆದರೂ ಅವುಗಳು ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ-ಹೀಗಾಗಬಾರದು. ಇಲ್ಲೂ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಇರಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಉಸಿ

ರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ದಿಂದಲೂ ಮುಗರ್‌ಪಕಡ್ ಉಪೇರ್ನಿಥಿಯ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ; ಮಾಡಿನೋಡಿ. ಗಂಡಸರಂತಿರಲಿ; ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದುರ್ಬಲ ವಾದ ಕೈಗಳೂ ಕೂಡ ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

೨೦. ಹಾಥ್‌ಚಕ್ರ : (ಚಿತ್ರ-18) ಇದು ಕೂಡ ಕೈಯ ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈಗ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ; ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಾ? ಈಗ ಎದೆ ಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತುಸುವೇಮುಂದಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದೆಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೈ ಗಳ ಚಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೈಗಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ; ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಹೆಸರು ಹಾಥ್‌ಚಕ್ರ ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದಾದರೆ - ಲಾರಿ ಅಥವಾ ಬಸ್ಸಿನ ಟ್ಯೂಬುಗಳಿಗೆ ಪಂಪಿನಿಂದ ಗಾಳಿ ಹೊಡೆದಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದವರು -ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ಲಾರಿ ಅಥವಾ ಬಸ್ಸಿನ ಟೈರ್ ಪಂಕ್ಚರ್ ಆಗಿ ನಿಂತಾಗ ಟ್ಯೂಬಿಗೆ ಗಾಳಿ ತುಂಬಬಲ್ಲರು; ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲವಾದ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಟ್ಯೂಬಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳಲೂಬಲ್ಲರು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೈ,ಕಾಲು ಮತ್ತು ಎದೆಗೆ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ; ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿನೋಡಿ.

೨೧. ಕಮರ್‌ಕಸ್ : (ಚಿತ್ರ-19) ಕಮರ್ ಎಂದರೆ ಸೊಂಟ....ಕಸ್ ಎಂದರೆ ತ್ರಾಣ, ಶಕ್ತಿ ಎಂದರ್ಥ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವವರೇ ಬಹಳಜನ. ಮುದುಕರದಿರಲಿ; ಯುವಕರ ಸೊಂಟದಲ್ಲೂ ಇಂದು ತ್ರಾಣವಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಿಸ್ತೇಜರಾಗಿ, ನಿರ್ಬಲರಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು

ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೇ ನವಯುವಪೀಳಿಗೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ 3, 4, 5 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದವರೂ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡಲು ನಾಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಮದುವೆಯೇ ಆಗದ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೂ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡದೇ ನಿಲ್ಲಲೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ - ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೊಂದು ಅತಿ ಸುಲಭ--ವಾದರೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ; ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಿಂದೆಯೇ ನಾನು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ V ಆಕಾರವು ಬರುತ್ತದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಮಾಡಿ. ನೆಟ್ಟಗೆ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಡಿ....ಇಟ್ಟಿರಾ.... ಈಗ ಇಟ್ಟ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಿಸುತ್ತ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಾರಿಸಿ; ಈಗ ಕೈಗಳ ಹಸ್ತದ ಹಿಡಿತ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಮೇಲಿನ ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ರಟ್ಟೆಯಭಾಗವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ನೀವೀ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕ್ರಮವರಿತು ಮಾಡಿದರೆ ಪಕ್ಕೆಯು ಮತ್ತು ಬಗಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಡಿಸಿದ ಹಕ್ಕಿಯ ರೆಕ್ಕೆಯಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ V ಆಕಾರವು ಬಂದುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಾದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಮೊದಲಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿ ತಿರುತಿರುಗಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು, ಮೊದಲಲ್ಲಿ 3, 4 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೇ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಕ್ರಿಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆತು ಅದು ದೋಷರಹಿತವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದಿಂದ ಬಗಲಿನ ಪರ್ಯಂತ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ V ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸಾಧಕರ ಶರೀರದ ನಿಲುವನ್ನೇ ನೋಡಲು ಒಂದು ಆನಂದ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

೨೨. ಶಿರ್‌ಪೇಚ್—(ಚಿತ್ರ-20)ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಮರ್‌ಕಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇದು ಪೂರಕ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದು ಅಂಗೈಭಾಗವು ತಲೆಗೆ ತಗುಲುವಂತೆ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿಡಿ. ನೆನಪಿರಲಿ-ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಲ್ಲ....ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿತೇ?ಇಟ್ಟಿರಾ....ಈಗಇಟ್ಟ ಕೈಗಳ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಿಸಬಾರದು. ಅವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಿದ್ಧತೆಯಸ್ಥಿತಿ. ಈಗ ರಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೊಯ್ದು ಮುಖದ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ಈಗ ಮುಂಗೈಗಳು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಕೂಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬೇಕು; ಆದರೆ ಗಮನವಿರಲಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬಾರದು; ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಈಗ ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಮುಂಗೈಗಳು ಪುನಃ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಶಿರ್‌ಪೇಚ್‌ನ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತಾಯ್ತು. ಹೀಗೆ ಮೊದಲು 2, 3 ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕವೇ ಮೊದಲು ಹೆಣೆದು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ; ನೋಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಮಾತ್ರ ಅಪಾರ. ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪೃಷ್ಠದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕತ್ತಿನವರೆಗೂ ಮತ್ತು ರಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಬಹು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೊರೆತು ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳು ಖಂಡ ಖಂಡವಾಗಿ, ತುಂಡು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರ ಶರೀರ ಸದ್ದಾ ಮುದ್ದೆಯ ಮಾಂಸದ ರಾಶಿಯಲ್ಲ. ತಿದ್ದಿಮಾಡಿದ ಚತುರ ಶಿಲ್ಪಿಯ ಕಲಾ ಪ್ರತಿಮೆ. ಇಂತಹ ಶರೀರ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಥ್‌ಕೀ ಕಸರತ್ತಿನ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಎಂಟೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಮುಗಿದಂತಾಯ್ತು-ಈಗ ಮುಂದೆ

ಸಿರ್ ಕೀ ಕಸರತ್

ವಿ. ಸೂ:— ಕೆಲಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಹುಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಿರ್‌ಕೀ ಕಸರತ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸೂಚಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸಿರ್‌ಕೀ ಕಸರತ್ತುಗಳು ಬಹು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು. ಆದರೆ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಒತ್ತುವಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇರದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಕ್ರಮವನ್ನಷ್ಟೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು; ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರವೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಬಹು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಲ್ಲದೇ ಇದೇನು ಮಹಾ ! ನಾನು ಶಕ್ತಿವಂತ, ನನಗೇನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಇದು ಎಂದು ದುರಭಿಮಾನ, ದುರಹಂಕಾರದಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೊದಲದಿನದಿಂದಲೇ ಒತ್ತಡಕೊಟ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಆ ರಾತ್ರಿಯೇ ಕತ್ತುನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ತಿರುಗಿಒಮ್ಮೆ ಹೇಳು--ತ್ತೇನೆ-' ಮೊದಲಲ್ಲೇ ಬಲಕೊಟ್ಟು, ಒತ್ತಡಕೊಟ್ಟು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ..ಜಾಗ್ರತೆ..ಜಾಗ್ರತೆ. ಈಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ.

೨೩. ಸಿರ್‌ದಬಾವ್ (ಚಿತ್ರ–21) ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿಡಿರಿ; ಇಡಿಯ ಶರೀರ ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ; ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಡಿ. ತಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿರಲಿ. ಸಿರ್‌ದಬಾವ್ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇದು ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಣೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೊತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಇದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೈಗಳ ಒತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ; ತಲೆಯು ಆ ಕೈಗಳ ಒತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಘರ್ಷದ

ಮುಷ್ಯೆ ಕೈಗಳ ಒತ್ತುವಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ; ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ತಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸಿರ್ ದಬಾವನ್ನು ಒಂದು ಸಾರಿ ಮಾಡಿದಂತಾಯ್ತು. ತಿರುತಿರುಗಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೈಗಳ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಪರಸ್ಪರ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತಾಗಿ ಮುಂದೆ ತರುವಾಗ ಸಂಘರ್ಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿರುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅನು-
-ಸರಿಸಿ ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಅತಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒತ್ತುವಿಕೆಯ ಮತ್ತು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು; ಅಲ್ಲವಾದರೆ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ವೇನಾಗುತ್ತದೆಂಬು ಮೇಲೆಯೇ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ, ಒರಟುತನಕ್ಕೆ ಎಡೆಕೊಡದೆ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ. ಇವಾದ ನಂತರ ಹೆಗ್ಗತ್ತನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕತ್ತ-ನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಇನ್ನಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ತಿಕ್ಕುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಗಮರ್ದನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಅಂಗಮರ್ದನ ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಾಸ್ತ್ರ; ಆದುದರಿಂದ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅಂಗಮರ್ದನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನೋಡಿ.

೨೪. ಸಿರ್‌ಝುಕಾವ್ :(ಚಿತ್ರ-22) ಸಿರ್‌ಝುಕಾವ್ ಎಂದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸಿರ್‌ದಬಾವ್‌ನಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ....ಹಾಂ, ಬನ್ನಿ ಕಾಲುಜೋಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆನಿಲ್ಲಿ....ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಎಂದರೆ ಕೆಳಗಲ್ಲ-ಹೆಗ್ಗತ್ತಿಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದು ಅಂಗೈ ತಲೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇಡಿರಿ; ಇಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿದರೆ ಉಪಯೋಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ-ಆದುದರಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಕೈಗಳಿಗೂ ತಲೆಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂದು ಈಗ ತಲೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ; 'ನಾನು ಯಾರಿಗೂ

ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು' ಅದಕ್ಕೆ ಕೈಗಳು ಸವಾಲು ನೀಡುತ್ತಿವೆ 'ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಯೇ ಬಗ್ಗಿಸುವೆವೆಂದು." ಈ ಎರಡರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಕೈಯ ಶಕ್ತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆಯು ಬಗ್ಗುತ್ತದೆ–ಅಷ್ಟೇ. ಇದಾದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ತಲೆಯನ್ನೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸಿರ್‌ಝುಕಾವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಯ್ತು. ಹೀಗೆ ತಿರುತಿರುಗಿ ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯೇ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲೂ ಕೂಡ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಘರ್ಷವಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತುವಾಗ ಒತ್ತುವಿಕೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನೂ ಕೂಡ ಮೊದಲು ಒತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಕೊಡದೆ|ಕೇವಲ ಕ್ರಮವನ್ನಷ್ಟೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮೊದಲೇ ಶಕ್ತಿಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯಲೇಬಾರದು. ಇವಾದ ನಂತರ ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಹೆಗ್ಗತ್ತನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ.... ಕತ್ತಿನ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೫. **ಸಿರ್‌ಝುಕಾವ್ ದಹಿನೇ ಬಾಯೇ:** (ಚಿತ್ರ23) ಈ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಕೂಡ ಕತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದುದೇ. ಮೊದಲಿನೆರಡು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಅನಂತರ ಕತ್ತನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಕಿವಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿಸಿ. ಕತ್ತನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹೊರಳಿ ಸದೆ ಎಡಕಿವಿಯನ್ನು ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗೈನ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲಗೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಿ. ಇದು ಸಿರ್‌ಝುಕಾವ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭಸ್ಥಿತಿ. ಈಗ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ತಲೆಗೂ ಕೈಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರು ವಂತೆಯೇ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಕೈ ತಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಕೈಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತಿದ್ದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಬಲಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಬಲ ಗಡೆಯ ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸಿರ್‌ಝುಕಾವ್‌ವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಯ್ತು. ಅನಂತರ ತಲೆಯು ಹೀಗೆ ಬಾಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ರುವಾಗಲೇ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎಡದ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಅನಂತರ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೈಯ ಸಂಘರ್ಷದ ಮಧ್ಯೆ ತಲೆಯು ಬಗ್ಗಿ ಎಡ-ಗಡೆಯ ಕಿವಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುತಿರುಗಿ ಕೈಯ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೊಡದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ರಮವನ್ನಷ್ಟೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨೬. **ಮುಹ್‌ಫಿರನ್**—(ಚಿತ್ರ-24) ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ; ಈಗ ಮುಖವನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಗಲುವಂತೆ ಇಡಿರಿ. ಇದು ಮುಹ್‌ಫಿರನ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ತಲೆಯು ಕೈಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇದಿರಿಸುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ; ತಲೆಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸೋತ ಕೈ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಎಡ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದುಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಬಲಗೈಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇದಿರಿಸಿ ಗೆದ್ದ ತಲೆ ಈಗಲೂ ಎಡಗೈಯ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಅದನ್ನು ನೂಕಿ ತಾನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಮುಖ ತಿರುಪಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಹ್‌ಫಿರನ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಂತಾಯ್ತು. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಕತ್ತಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಕೊಡದೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒಂದೆರೆಡು ಬಾರಿಯೇ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಒತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕತ್ತಿನ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೂ ಕತ್ತನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆಯೇ

ಅಂಗಮರ್ದನವೂ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಈವರೆಗೆ ನೋಡಿರುವ ಕತ್ತಿನ ನಾಲ್ಕು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಕತ್ತಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ, ಆಚೆಈಚೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕೂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸಿದಂತಾಯ್ತು. ಈಗ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇನ್ನೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ – ಗರ್ದನ್ ಉಠಾವ್; ಅದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೨೭ **ಗರ್ದನ್‌ಉಠಾವ್**–(ಚಿತ್ರ–25)ಗರ್ದನ್ ಎಂದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಕತ್ತು; ಉಠಾವ್ ಎಂದರೆ ಎತ್ತುವುದು; ಇದಕ್ಕೇ ಕಂಧೇಉಠಾವ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಹಿಂದಿನ ಒಂದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲೂ ಕತ್ತಿನ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗಕ್ಕೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಈ ಕಂಧೇಉಠಾವ್‌ನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸೊಗಸಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಿಳಿದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಈಗ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಗರ್‌ಪಕಡ್ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಪೃಷ್ಠದ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಗರ್‌ಪಕಡ್ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದಾದನಂತರ ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಇದು ಗರ್ದನ್‌ಉಠಾವ್ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತೊಡೆಯ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ–ಕೈಗಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ನೀವೂ ಎದೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬಾರದು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಈ ತಪ್ಪನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ–ಈಗ ಕೈಯ ಎಳೆತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಎಳೆತ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಹೆಗಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ತಾವೇ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ—

1. **ಗರ್ದನ್ ದಹಿನೇ**—ಎಂದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು (ಮುಖವನ್ನು) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ

2. **ಗರ್ದನ್ ಬಾಯೇ**—ಎಂದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು (ಮುಖವನ್ನು) ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

3. **ಗರ್ದನ್ ಉಪೇ**—ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

4. **ಗರ್ದನ್ ನೀಛೇ**—ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು.

5. **ಗರ್ದನ್ ಝುಕಾವ್ ದಹಿನೇ**—ಕತ್ತನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬಲ ಕಿವಿಯನ್ನು ಬಲಹೆಗಲಿಗೆ ತಾಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

6. **ಗರ್ದನ್ ಝುಕಾವ್ ಬಾಯೇ**—ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎಡಕಿವಿಯನ್ನು ಎಡಹೆಗಲಿಗೆ ತಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

7. **ಗರ್ದನ್ ಚಕ್ರ ದಹಿನೇಸೇ**—ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

8. **ಗರ್ದನ್ ಚಕ್ರ ಬಾಯೇಸೇ**—ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುವವರೆಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಎಳೆತ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು; ಕೈಗಳ ಎಳೆತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ! ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿದರೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬರುವಂತಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದನಂತರ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕತ್ತು, ರಟ್ಟೆ, ಎದೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕತ್ತಿನ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕತ್ತು ಸುದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಕತ್ತಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಉಬ್ಬಿ ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟತೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಕತ್ತು ಉಬ್ಬಿ ಬಲಯುತವಾಗಿರುವುದೇ ಶರೀರಕ್ಕೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯ.

ಕೊಕ್ಕರೆಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯಂತಹ ಸಣಕಲು ಕುತ್ತಿಗೆ ಇದ್ದು-ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಗೂಡಿಗೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆ ಮುಚ್ಚಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಡ್ಡಿಕಾಲುಗಳ ಜೋಡಣೆ ಹೊಂದಿಸಿರುವ ದೇಹವಾದರೆ ಅದರಲ್ಲೇನು ಸೊಬಗು....ಇದೊಂದು ಶಾಪಗ್ರಸ್ಥ ಶರೀರವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು? ಇದನ್ನು ನಾನು ಯಾರನ್ನೂ ತೆಗಳಲು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಹೀಗಿರುವವರು ನಾವೀ ರೀತಿ ಇರಬಾರದು ಎಂಬ ರೊಚ್ಚಿನಿಂದ, ಕೆಚ್ಚಿನಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಠ, ಛಲ ಉಂಟಾಗಲೀ ಎಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ನಮ್ರತೆ ಯಿಂದ ನಿವೇದಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸತ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನನ್ನ ಬಾಲಕ ತನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿಕೃಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಇಂದು ನನ್ನೀ ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ, ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಇರುವ ಕಟ್ಟು ಮಸ್ತಾದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾದ ಹಠದ ಸಾಧನೆಯೇ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಶರೀರವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಸುಖಿಗಳಾ ಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದೇ ಈ ಬರವಣಿಗೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಅಷ್ಟೇ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದ "ಸಿರ್ ಕೀ ಕಸರತ್ತಿನ" ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಮುಗಿದಂತಾಯ್ತು. ಈಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ—ಮುಂದೆ "ಪಾಂವ್ ಕೀ ಕಸರತ್" ಎಂದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಪಾಂವ್ ಕೀ ಕಸರತ್

೨೮. **ಆಗೇಪಾಂವ್** (ಚಿತ್ರ-26) ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ಕೈಕಟ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳಿ; ಇದು ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ; ಅನಂತರ ಮೊದಲು ಎಡ ಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಪಾದವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚೂಪಾದ (Tip point) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಎಡ ಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯೂ ಬಗ್ಗದೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು; ಈಗ ಎತ್ತಿದ ಕಾಲನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲಗಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಡಿ. ಇದಾದನಂತರ ಎಡಗಾಲಿನಂತೆಯೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಚೂಪಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಎಡಗಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಇಡಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಆಗೇಪಾಂವಿ ನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಒಂದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದಂತಾಯ್ತು. ಆ ಮೇಲೆ ತಿರುತಿರುಗಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದುಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಈರೀತಿ ಮೊದಲು ಎರಡು- ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨೯. **ಪೀಛೇಪಾಂವ್** : (ಚಿತ್ರ-27) ಮೊದಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆತ್ತಿದ್ದರೆ ಈಗ ಇಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಕ್ರಮವಿದೆ; ಮೊದಲು ಹಿಂದೆ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ; ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಪಾದವನ್ನು ಚೂಪಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಹಿಂದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಈಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚದೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದೆ ಮೇಲೆತ್ತಿದ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕೆಳತಂದು ಬಲಗಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನಂತೆಯೇ ಅದರ ಪಾದವನ್ನು ಚೂಪಾಗಿರಿಸಿ

ಹಿಂದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು; ಈಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು. ಇದಾದ ನಂತರ ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ತಂದು ಎಡಗಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಎತ್ತಿ ತಿರುಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೂಡಿಸಿನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇಲ್ಲೊಂದು ಸೂಚನೆ ಏನೆಂದರೆ ಆಗೆಪಾಂವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟುನಿಂತಿದ್ದಿರಿ; ಆದರೆ ಪೀಛೇಪಾಂವ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬಹುದು; ಕಾಲುಗಳ ಪಾದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚೂಪಾ ಗಿಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೂಡ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

೩೦. **ಬಾಜೂಪಾಂವ್** : (ಚಿತ್ರ-28) ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಾಜೂಪಾಂವ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಈಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಪಾದವನ್ನು ಚೂಪಾಗಿರಿಸಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಾಗೆಯೇ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲಗಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಇಡಿ. ಇದಾದನಂತರ ಈಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚದೇ ಪಾದ ವನ್ನು ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಚೂಪಾಗಿರಿಸಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಿರುಗಿ ತಂದು ಕೆಳಗೆ ಯಥಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆಯ ಕಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಾಜೂಪಾಂವ್ ನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಒಂದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದಂತಾಯ್ತು. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲನ್ನೂ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತರುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂತೆ ಮೊದಲು 2,3 ಬಾರಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು; ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.... ಜಾಗ್ರತೆ.

೩೧. ಪೇಠ್‌ಗುಠನ್:(ಚಿತ್ರ 29)—ಇದು ಕಾಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯದು. ಕಾಲನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಈಗ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು (ತೊಡೆಯನ್ನು) ಎದೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆಯ್ಯಿರಿ. ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ-ಮಡಚಿದ ಮಂಡಿಯು (ತೊಡೆಯು)ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಎದೆಗೆ ತಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಎದೆಯನ್ನೇ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮಂಡಿಗೆ ಅಥವಾ ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸುವುದಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಲು-ಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ಕೂಡ ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಇರುಸುವಂತೆ ಚೂಪಾಗಿಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಇದಾದನಂತರ ಎಡಗಾಲಿನಂತೆಯೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನೂ ಮಡಚಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು (ತೊಡೆಯನ್ನು) ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಇರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಂದಲೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪೇಠ್‌ಗುಠನ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತು. ಆಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಾಡುವಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡದೇ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ—ಈಗ ಕಾಲಿನ ಸಂಬಂಧವಾದ ನಾಲ್ಕು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದಂತಾಯಿತು—ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿಯೂ ಆಯಿತು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗವೇನು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ; "ಇದರಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಕಾಲು ನಿರ್ದೋಷವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ" ಎಂದು. ಹೌದು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಉಪಯೋಗವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಯೋಜನವು ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ – ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಗೂ – ಒಂದು ಬಲವಾದ ರೋಗವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಗಂಡಸರಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ

(Wet dreams) ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ರಜೋಸ್ಖಲನ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷವಿರುತ್ತದೆ; ಇದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿದನ್ನು ಹೇಳಲು ನಾಚಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ—ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅನುಭವಿಸಿ ಸಾಕಾದನಂತರ ಡಾಕ್ಟರರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಬದಲು ಸುಲಭವಾದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮೊದಲು ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ “ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಬೆರಳುಗಳು ನೆಟ್ಟಗೆ ಬರುವಂತೆ ಚೂಪಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎಂದು ಒತ್ತಿಯೊತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ; ಅದು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಂದು ಪುನಃ ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೂ, ವೀರ್ಯಕೋಶ, ರಜೋಕೋಶ, ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಚೂಪುಗಾಲಿನಲ್ಲಿ (Tip point) ಈ ಎಲ್ಲ ನಾಲ್ಕೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಕೋಶ, ರಜೋಕೋಶ ಮೊದಲಾದ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು-ಮಾಡಿ ಆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗದ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೋಷವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಮವರಿತು ಹೇಳಿ-ಕೊಡುವವರು ಬೇಕು; ತಿಳಿದು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು; ಇದೇ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಗುಟ್ಟು – ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬೈಠಕ್‌ಗಳ ವಿವರಣೆ.

ಬೈಠಕ್

ಬೈಠಕ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳುಂಟು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಬೈಠಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ-ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಂವ್ ಕೀ ಕಸರತ್ತು-ಗಳಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ಶಕ್ತಿದೊರೆತು ಅವುಗಳು ನಿರ್ದೋಷವಾದರೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ-ಆದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೈಠಕ್‌ಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ಬೈಠಕ್‌ಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

೩೨. ಬೈಠಕ್ ಧೀಮೆ : (ಚಿತ್ರ-30) ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಪಾದದಲ್ಲಿ - ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಅಂತರ ಬರುವಂತೆ ಸೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಇದು ಬೈಠಕ್ ಧೀಮೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಂಜರಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ .... ಅತಿಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕುಳಿತು-ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬಾರದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಆಚೆ-ಈಚೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಇರಿಸಿ. ಹಾಂ - ಈಗ ನೋಡಿ ; ನೀವು ಬೇಡವೆಂದರೂ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರವೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಧೀನತಪ್ಪಿ ನಡುಗಲು ತೊಡಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಭಯಪಡಬೇಡಿ; ನೀವೇನೂ ಶಕ್ತಿಹೀನರಲ್ಲ - ಬಲವಂತರು. ಈಗ ದೇಹ ಅಲ್ಲಾಡಿದರೂ ಅಲ್ಲಾಡಲಿ – ನೀವು (ಮನಸ್ಸು) ಅಲ್ಲಾಡಬೇಡಿ - ಹಾಂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗವು ಕಾಲಿನ ಮೀನ-

-ಖಂಡಕ್ಕೆ ತಗಲುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಮೊದಲೇ ಕಾಲಿನ ಎರಡೂ ಮುಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಟ್ಟನೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತ ಇಳಿಬಿಟ್ಟ ಕೈಗಳನ್ನು ಅದೇ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎದೆಯವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಪುನಃ ನೀಳವಾಗಿ ಶರೀರದ ಆಚೆ-ಈಚೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಬಿಡಿ; ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಷ್ಟು ನಡೆಯುವವರೆಗೂ ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಮುಂಗೈ ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸ-ಬೇಕು. ಈಗ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬೈಠಕ್‌ಥೀಮೇಯನ್ನು ಒಂದು ಸಾರಿ ಮಾಡಿದಂತಾಯ್ತು. ಈ ರೀತಿ ತಿರುಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮಾಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಬೈಠಕ್ ಥೀಮೇಯನ್ನು ಒಂದೆರಡೇ ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೂ ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ; ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಸಾದ ನಂತರ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಬೈಠಕ್‌ನಿಂದ ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಕ್ಕಿ, ಅವು ಬಲಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯು-ತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಆಕಾರವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೈಠಕ್ಕನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗ ಎರಡನೇ ಬೈಠಕ್ ....

೩೩. **ಬೈಠಕ್ ಚೆಟೆಕ್ ಸೇ**— (ಚಿತ್ರ 30) ಇಲ್ಲೂ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂತರವಿರಿಸಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂಗೈ ಮುಂದೆಮಾಡಿ ಇಳಿಯಬಿಡಿ. ಆದರೆ ಈಗ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ- ಪೂರ್ಣಪಾದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಊರಿನಿಲ್ಲಿ. ಇದು ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈಗ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನಿಧಾನವಲ್ಲ ಚುರುಕಾಗಿ ಕುಳಿತು ಏಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತು ಏಳುವುದಕ್ಕೆ ಬೈಠಕ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆದರೆ ಈ ಬೈಠಕ್ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಗಳನ್ನು ಎತ್ತ-ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ—ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂಡಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಕುಳಿತು ಮೇಲಕ್ಕೇಳುವಾಗ ಮುಷ್ಟಿಹಿಡಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು ಅನಂತರ ಎದೆಯಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಒಮ್ಮೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿ (ಎಳೆದುಕೊಂಡು) ತಿರುಗಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ಬೈಠಕ್ ಮಾಡಿದಂತಾಯ್ತು (ಹೊಡೆದಂತಾಯ್ತು) ಇದು ಸುಲಭವಾದ ಬೈಠಕ್; ಇದನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರು--ವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬೈಠಕ್‌ಚಟಕ್‌ಸೇ ಎಂದೇ ಹೆಸರು. ಆದರೆ ಸುಲಭ ಉಂಟೆಂದು ಮೊದಲಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೈಠಕ್ಕನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ; 2 – 3 ರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೈಠಕ್ ಹೊಡೆದಿರೋ, ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಕಾಲು ನಡೆಯಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಎತ್ತಿ ಇಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ....ಆದುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಬೈಠಕ್ ಧೀಮೆಯಂತೆಯೇ ಬೈಠಕ್ ಚಟಕ್‌ಸೇ--ಯಿಂದಲೂ ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆತು ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಕಟ್ಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ; ಬೇರೆಯವರದ್ದಿರಲಿ-ಇದನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮಗೇ ಹಿಗ್ಗು.

೩೪. **ಸರಕ್‌ಬೈಠಕ್**—(ಚಿತ್ರ-31) ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂತರಪಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಗೈ ಮುಂದುಗಡೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ; ಇದು ಸರಕ್--ಬೈಠಕ್ ಹೊಡೆಯಲು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ. ಅನಂತರ ನಿಂತಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಂದ ಏಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಅಗಲದಲ್ಲೇ ಎದೆಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಿಂದೆ ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ತಿರುಗಿ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ ಬೈಠಕ್‌ಚಟಕ್--ಸೇಗೂ ಈಗ ಮಾಡುವ ಸರಕ್‌ಬೈಠಕ್ಕಿಗೂ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೈಠಕ್ ಚಟಕ್‌ಸೇಯಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಬೈಠಕ್ ಹೊಡೆದರೆ; ಸರಕ್‌ಬೈಠಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರಿ, ಏಳುವಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೆಗೆದಿದ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ

ಹಾರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ಹಾರದೆ ಎರಡು ಗೇಣುಪ್ಪ ಮಾತ್ರ ಹಾರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಹಾರುವಾಗ ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ನೆಗೆಯದೆ ನೆಲವನ್ನು ಸವರಿಕೊಂಡೇ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ದೂರದೂರ ಜಿಗಿದರೆ, ಅತಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನೆಗದರೆ ಬೇಗ ಬಳಲಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯದೇ ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಹಗುರವಾಗಿರಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಕ್‌ಬೈಠಕ್‌ನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಹುರುಪೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜಾಗ್ರತೆ - ಹುರುಪಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಅಳತೆಗೆಟ್ಟು ಬೈಠಕ್‌ನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸರಕ್‌ಬೈಠಕ್‌ನಿಂದಲೂ ಬೈಠಕ್‌ಚಟರ್‌ಸೇಯ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ದೊರೆತು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಘುತ್ವವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೈಠಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮುಂಡಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕ್ರಮವರಿತು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

೩೫. ಹನುಮಾನ್ ಬೈಠಕ್—(ಚಿತ್ರ 32.) ಈ ಬೈಠಕ್‌ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇ ಒಂದು ಆಕರ್ಷಣೆ ಇದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಬೈಠಕ್‌ಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆ. ವೀರಹನುಮನ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಯೇ ಈ ಬೈಠಕ್‌ಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.....ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದ-ವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಮುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದು ಮುಂಡಿಯು ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮೀನ ಗಂಡದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಡಮುಂಡಿಯು ಕೆಳಗೆ ನೆಲದ ಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಎಡಗಾಲಿನ ತುದಿಬೆರಳುಗಳು (ಪಂಜರಿ) ಮಾತ್ರ ನೆಲದಮೇಲೆ ಊರಿದ್ದು ಹಿಮ್ಮಡವು ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾದನಂತರ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು, ತಲೆಯನ್ನೂ ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟಿ ಇರಿಸಿ. ಇದು ಹನುಮಾನ್ ಬೈಠಕ್‌ನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧತೆಯ ಪೂರ್ವ ಭಂಗಿ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ

ಹನುಮಾನ್ ಬೈಠಕ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ರೀತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ಈಗ ಬಲಗಾಲು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಎಡಗಾಲು ನೆಟ್ಟಗೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಈಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಂಜರಿ (ಮುಂಗಾಲು), ತೊಡೆಗೆ ಆಧಾರ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡ. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾರಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತು ಅನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಈ ಬೈಠಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತೊಡೆ, ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಒಯ್ಯಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿರಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ಬೈಠಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೇ ಸಾಕುಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಬೈಠಕ್ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರದೆ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಹಾರಿದರೆ ಸಾಕು. ಹಿಡಿತನರಿತು ಈ ಹನುಮಾನ್ ಬೈಠಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಇದು ಬಹು ಸುಲಭದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹಿಡಿತ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅತಿ ಪ್ರಯಾಸ. ಆದರೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಧನೆಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಬೈಠಕ್‌ನಿಂದ ತೊಡೆಗಳಿಗೂ ಮಂಡಿಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಅವು ನಿರ್ದೋಷವೂ, ಶಕ್ತಿಯುತವೂ ಆಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

೩೬. ಲೆಹರಾ ಬೈಠಕ್ (ಚಿತ್ರ 33)– ಲೆಹರಾ ಬೈಠಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಲಹರಿ ಉಂಟಾಗಿಸುವ ಮೋಹಕಭಂಗಿ ಇದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಹನುಮಾನ್ ಬೈಠಕ್ ಮತ್ತು ಲೆಹರಾಬೈಠಕ್‌ನಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮ್ಯವೂ ಇದೆ; ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ನೋಡಿ. ಈಗ ಹನುಮಾನ್ ಬೈಠಕ್‌ನಂತೆಯೇ ಎಡಗಾಲ ಮಂಡಿಯು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇದ್ದು ಈ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಒಳತೊಡೆಯು ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ;ಈ ಕಾಲಿನ ಪಂಜರಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ; ಈ ಕ್ರಮವು ಹನುಮಾನ್ ಬೈಠಕ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಬಲಗಾಲಿನ ಪೂರ್ಣ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ ಮಂಡಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವಿನ್ಯಾಸವೂಕೂಡ ಈ ಹನುಮಾನ್

ಬೈಠಕ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗಡೆಗೆ ಚಾಚಿರಿ. (ಹನುಮಾನ್ ಬೈಠಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚದೆ ಇದಿರುಗಡೆಗೇ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ.) ಈಗ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಿಂದೆ ತೊಡೆಗಳ ಕಡೆಗೊಯ್ಯಿರಿ; ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಲಭುಜದ ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ಯಿರಿ; ಮುಂಗೈಯು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಯ ಒಳಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಿ. ಇದು ಲೆಹರಾ ಬೈಠಕ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ನಿಲುವು. ಅನಂತರ ತುಸು ನೆಗೆದು ಈಗ ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ ಈಗ ಎಡಗಾಲು ನೆಟ್ಟಗೆ ಬಂದು ಅದರ ಪೂರ್ಣಪಾದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ-ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಮಂಡಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಹಿಮ್ಮಡವು ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ಮುಂಗಾಲಿನ ಪಂಜರಿಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಮಂಡಿಗಳು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ ಕೈಗಳು ಹಿಂದಿದ್ದ ನಿಲುವಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ಈಗ ಬಲಗೈಯು ಬಲಗಡೆತೊಡೆಯ ಹಿಂದೆ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಚಾಚಿದ್ದರೆ ಎಡಗೈಯು ಎಡಭುಜದ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮುಷ್ಟಿಯು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟು ದೃಷ್ಟಿಯು ಅದರ ಕಡೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನು-ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು ಬದಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕೈ, ಮುಖ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಕೆಲದಿನ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಈ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅನಂತರ ಸರಾಗವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದನಂತರ ಈ ಬೈಠಕ್ಕನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದೇನೋ ಒಂದು ಉತ್ಸಾಹ ಮನಸ್ಸಿಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೈಠಕ್ಕಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷವೂ, ಕಾಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ದೊರೆತು ಕಾಲುಗಳು ಸಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೩೭. **ಕುದಂತ್ ಬೈಠಕ್**– (ಚಿತ್ರ–34) ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ; ಕಾಲಿನ ಪಂಜರಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿಕೊಂಡಿರಿ;

ಮುಂಡಿಯನ್ನು ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಈಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮುಂಗೈ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಇಳಿಬಿಡಿ. ಇದು ಕುದಂತ್‌ಬೈಠಕ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮಡಚಿ ಮುಷ್ಟಿಯ ಒಳ ಮೈ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಅಗಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಂದಿರಿಸಿ. ಈಗ ಮುಖವು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗಾದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೇ ಹಾರುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಿಂದಿಟ್ಟಂತೆಯೇ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇಳಿಯಬಿಡಿ; ಮತ್ತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುವಾಗ ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದ ಮುಖವನ್ನು (ಕತ್ತನ್ನು) ಎದುರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನಿ. ಹೀಗಾದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಗೆಯುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಎದೆಯಗಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಡಚಿ ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು ಕತ್ತನ್ನು (ಮುಖವನ್ನು) ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಇಡಿ–ಅನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತ ಕೈಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಬಿಡುತ್ತ ಮುಖವನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕುದಂತ್ ಬೈಠಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸೇರಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬೈಠಕ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಯ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಏನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರುವಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ (ಕತ್ತನ್ನು) ಒಮ್ಮೆ ಬಲಗಡೆಗೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಎಡಗಡೆಗೂ ತಿರುಗಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಇದಿರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಕೈ, ಕಾಲುಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೋ ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಹೇಗೆ ಹೇಗೋ ತಿರುಗುತ್ತವೆ; ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕೈಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಹಿಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಮೈ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯದೆ ಹಾರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಹಾರುವುದು ಎರಡನ್ನೂ ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ; ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ

ಕಾಲುಗಳ ಪೂರ್ಣ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲವಲವಿಕೆಯೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಮತ್ತು ಗಂಡಸರಿಗೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈಗ ಆರೆಂಟು ದಶಕಗಳಿಗೆ ಹಿಂದೆ ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗು--ವವರು ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇದರ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ – ಮನೆಗೆ ಸೊಸೆಯಾಗಿ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದಾಳೇ? ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದಾಳೇ? ಎಂದು ನೋಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಅದೆಲ್ಲ ಹೋಗಿದೆ; ಹೆಣ್ಣು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ತರುತ್ತಾಳೆ, ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಗ ನಾಣ್ಯ, ಒಡವೆವಸ್ತು, ವಸ್ತುವಾಹನ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ? ಎಂದಿಷ್ಟು ನೋಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ....ಈ ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಲವಲೇಶ ಕುಂದಾದರೂ ಕೊಂಡಿಕಳಚಿತೇ. ಕಾಲ, ಸಮಾಜ, ರೀತಿ ನೀತಿ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. 'ದುನಿಯಾ ಬದಲ್‌ಗಯೀಹೈ'

೩೮. ಫುಟ್‌ಕೀ—(ಚಿತ್ರ-35) ಇದೊಂದು ಮೋಜಿನ ಬೈಠಕ್. ಆದರೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ; ಕಷ್ಟವೇ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬೈಠಕ್--ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ ಕಷ್ಟವೇ; ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ....ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮುಂಗೈ ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಬಿಡಿ. ಇದು ಫುಟ್‌ಕೀಬೈಠಕ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗೆ ನಿಂತ ನಂತರ ನೆಲ ಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮೊಣಕಾಲ-ವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಹಿಂದೆ ತಗಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಹಾರಿದವರು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮಡಚಿದ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಂದ ತಿರುಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಪುನಃ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದು ವರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಬೈಠಕ್ಕನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಅತಿ ಹಗುರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಅಂಕಿತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹಾರಿ ನೆಲಕ್ಕೆ

ಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ದೊಪ್ಪನೆ ಕಲ್ಲುಬಂಡೆ ಬಿದ್ದಂತೆ ಬೀಳದೆ ಹೂವು ಬಿದ್ದಂತೆ ಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತು ಅಲ್ಲಿಂದ ರಬ್ಬರ್‌ಚೆಂಡು ಪುಟ ನೆಗೆ-ಯುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ಬೈಠಕ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡ-ಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ನಿಯಮವಿದೆ; ಬೈಠಕ್ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ನಿಂತ ಸ್ಥಳಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು–ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಯ ಬೇಕು. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದ ದಶಾವತಾರ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ವೀರಾ-ವೇಶದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ವೇಷಧಾರಿಗಳು ಕುವ್ ಚಿಟ್ ಎಂದು ಹಾರುವ-ಒಂದು ಕ್ರಮವಿದೆ. ಫುಟಕೀ ಬೈಠಕ್ ಅದನ್ನು ಹೋತರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಕುವಟ್ ಚಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ತಿರುಗಿಬಂದು ನಿಂತು-ಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವಿಲ್ಲ.... ಆದುದರಿಂದ ಕುವಟ್ ಚಟ್‌ಗಿಂತ ಇದು ಅತಿಕಷ್ಟದ ಅಭ್ಯಾಸ; ಹೆದರಬೇಡಿ .. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಮ್ಮು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಾದನಂತರ ಎದೆ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

೩೯. **ಏಕ್ ಠೌರ್ ಧೌಡ್**— (ಚಿತ್ರ–36) ಓಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚಪಲತೆ, ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುದೃಢತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿದ್ರೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಆಲಸ್ಯ, ಅರುಚಿ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ, ಓಡಲು ಹೊರಗೆ ಸ್ಥಳದ ಅಭಾವ ಕೆಲವರಿಗಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಈ ಓಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ. ಆದರೆ ಈ ಎರಡೂ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಓಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಏಕ್‌ಠೌರ್‌ಧೌಡ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೊಠಡಿ, ಹಜಾರ, ನಡುಮನೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಕು. ಈ ಹೆಸರೇ ಅದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕ್ ಎಂದರೆ ಒಂದು (ಒಂದೇ), ಠೌರ್ ಎಂದರೆ ಸ್ಥಳ (ಠಿಕಾಣಿ), ದೌಡ್ ಎಂದರೆ ಓಡುವುದು.

ಇದರ ಒಟ್ಟಾರ್ಥ ಒಂದೇ ಠಿಕಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು ಎಂದು; ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನೋಡಿ ಮಾಡಿ....ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿ. ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಿ. ಈಗ ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಎತ್ತಿ ಇಡುತ್ತ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮುಂದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ .... ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲಿ. ಈಗ ಕಾಲಿನ ಓಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮೇಲೆ ಆಡಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಂತಲ್ಲೇ ಆಡಿಸಿರಿ; ಆದರೆ ಎತ್ತಿದ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು....ಈಗ ಸಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಓಟ ದಣಿವಾಗುವವರೆಗೆ; ಆದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ "ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಅಗಸ ಗೋಣಿಪಟ್ಟು ಒಗೆದ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ 20–25 ಬಾರಿ ಕಾಲೆತ್ತುವುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಮಾಡಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ; ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ--ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ–ನೀವಿರು--ವುದು ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ–ಆದುದರಿಂದ ಓಡುತ್ತ ಓಡುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದರೆ ಗೋಡೆಗೆ ಮುಖಚಚ್ಚೀತು....ಆದುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ; ಇದರ ಹೆಸರೇ ಏಕ್‌ಠೌರ್‌ಧಾಡ್ – ಎಂದರೆ ಒಂದೇ ಠಿಕಾಣಿ-ಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು. ನೋಡಿ ಈಗ ನೀವು ಓಡುವುದನ್ನು ಹೊರಗಿನವರು ಯಾರೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ....ಆದುದರಿಂದ ಅಂಜಿಕೆ, ನಾಚಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ; ಸ್ಥಳ ಹೊರಗಿನ ಬಯಲಲ್ಲ; ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೋಣೆ. ಸುಲಭವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ; ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ – ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? ಇದಾದನಂತರ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿ--ಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿ.ಸೂ.— ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ದಣಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಏದುಸಿರು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೆರಡು ಶ್ವಾಸಾಯಾಮ (ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು) ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ ಶ್ವಾಸಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿದೆ – ನೋಡಿ....

೧. ಮೊದಲನೆ ರೀತಿಯ ಶ್ವಾಸಾಯಾಮ :- ಕಾಲನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿಡಿರಿ; ಇದು ಶ್ವಾಸಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಯಸ್ಥಿತಿ. ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯಗಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅನಂತರ ಅವು ಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದುನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನು ಶ್ವಾಸ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿದ್ದು ತಿರುಗಿ ಕತ್ತು, ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದಿರೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತ ಮೇಲಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯಗಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಳಕ್ಕೆಪ್ರಾರಂಭದ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದುನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಆದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಇಲ್ಲಿಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವಿರಲೇಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ 2–3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ದಣಿವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯ ಶ್ವಾಸಾಯಾಮ :-
ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಿರವಾಗಲೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎರಡು ಮೊಳ ನುುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಇರಿಸಿರಿ; ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಿ. ಈಗ ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ. ಮುಖವನ್ನೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತಿದ್ದು ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ದು ಎದೆಯ ಅಗಲದಲ್ಲೇ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿರು--ವಾಗಲೇ ಮುಂದಿಟ್ಟ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲಿನ

ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯ ಶ್ವಾಸಾಯಾಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಯ್ತು. ಈಗ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎಡ-ಗಾಲಿನ ಬದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕಿಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನಡೆಯು-ತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಶ್ವಾಸಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದುಂಟಾದ ದಣಿವು ನೀಗಿ ಶ್ವಾಸವು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಭಾಗಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ

ಕೋರಿಕೆ :—ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಿತ್ಯನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈವರೆಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಈ ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಅವು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ; ಶರೀರವು ಸುದೃಢಗೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತವಾದ ಸುದೃಢ ಶರೀರವು ಅದೊಂದು ಮಹಾಸಂಪತ್ತು; ಈ ಸಂಪತ್ತು ಇರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಕಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ತಡವರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಹಾಗಾ-ದರೆ ಆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಯಾವುದು? ಕೇವಲ ಉಂಡು, ತಿಂದು, ನಾಲ್ಕುದಿನ ಮೆರೆದು, ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಹೋಗಿಬಿಡುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ-ಯಲ್ಲ. ನಾವು ನಮಗಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಿರುವಂತೆಯೇ ನೆರೆ-ಯವರಿಗಾಗಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ, ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೂ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಶಕ್ತಿ-ಸಂಪನ್ನರಾಗಿ, ಸುಖಸಮೃದ್ಧತೆಯಿಂದ ಇರುವಾಗ ನನಗೂ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯಲು ತೊಡಗಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯು ಸಾರ್ಥಕವಾದಂತಾಯ್ತು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿರೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾ, ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯರಾದ ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲಲ್ಲಿಡುವೆ.

●

ಬಾಳಬೆಳಕು ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆಯು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು.

'ತಿರುಕ'ರಿಂದ ವಿರಚಿತವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು.

	1.	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	(ಯೋಗ)	8-00
	2.	"	ಇಂಗ್ಲೀಷ್	8-00
	3.	"	ಚಿತ್ರಪಟ	3-00
	4.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ		8-00
	5.	"	ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿ	12-00
	6.	ಅಂಗಮರ್ದನ		12-00
	7.	"	ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿ	16-00
	8.	ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳು		8-00
	9.	"	ಇಂಗ್ಲೀಷ್	8-00
	10.	ಕಥಾರೂಪಕ ಯೋಗಾಸನ		10-00
	11.	ಷಟ್ಕರ್ಮ ವಿಧಿ		8-00
	12.	ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರ		8-00
	13.	"	ಇಂಗ್ಲೀಷ್	8-00
	14.	ಬೃಹದ್ಯೋಗ ದರ್ಶನ		30-00
†	15.	ದೇವರು ಯಾರು?	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥ	2-50
†	16.	ಸಮಗ್ರಸಾಧನ - ಭಾಗ 1	"	9-25
	17.	ಕೊನೆಯ ಗುಟುಕು	ಕಾದಂಬರಿಗಳು	1-75
	18.	ಮೂಳೆಯ ಹಂದರ		6-00
	19.	ಚಿತೆಯೋ ಸಮಾಧಿಯೋ		8-00
	20.	ಉದಯಾಸ್ತ		3-25
	21.	ಸೂತ್ರದ ಬೊಂಬೆ		2-50
	22.	ರಸಋಷಿ		3-25
	23.	ಗುಡ್ಡದ ಸಿಂಗಾರಿ		4-00
	24.	ತ್ಯಾಗಜೀವಿ		5-50
	25.	ಎಲ್ಲ ಹಸಿವೆಯ ಆಟ		3-00
	26.	ಕಥೆಯೋ ವ್ಯಥೆಯೋ		3-00
*	27.	ಚೆಂಗೂಲಿ ಚೆಲುವ		4-50
	28.	ಕರ್ಮಯೋಗಿ	ನಾಟಕಗಳು	3-00
	29.	ಉದ್ಧಾರ		3-25

30. ಮೂರುನಾಟಕಗಳು 3-50
31. ರಣಚಂಡಿ (ಐತಿಹಾಸಿಕ ನಾಟಕ) 3-25
32. ಮಹಾಕವಿ ಭಾರವಿ 3-25
33. ನ್ಯಾಯಮಂತ್ರಿ 3-00
34. ಉಷಾ ಸ್ವಯಂವರ (ಪೌರಾಣಿಕ ನಾಟಕ) 3-25
35. ದಾರಿಯ ದೇವರು (ಸಾಮಾಜಿಕ ನಾಟಕ) 1-75
36. ವಣಮಹೋತ್ಸವ 1-50
37. ತಿರುನಾಮ 1-00
38. ದೆವ್ವದಮನೆ 1-75
39. ಸುಖೀರಾಜ್ಯ 1-50

ಕವನ ಸಂಗ್ರಹ

40. ಹಣ್ಣುಕಾಯಿ 1-50 41. ಪೂಜೆ 1-75
42. ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳು 3-00
43. ಧ್ಯಾನಭಾರತಿ ಏಕಪಾತ್ರಾಭಿನಯಗಳು 0-75
44. ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ 0-50
45. ಮೂರು ಏಕಪಾತ್ರಾಭಿನಯಗಳು 1-00
46. ಪ್ರೇಮಪಾಷಾಣಿ ಮತ್ತು ಮಮತೆಯಮಗಳು 0-90
47. ಧನಪಿಶಾಚಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಏಕಪಾತ್ರಾಭಿನಯಗಳು 1-50
48. ಪಂಚಾಯ್ತಿರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಏಕಪಾತ್ರಾಭಿನಯಗಳು 1-25
49. My Rama Rajya 0-75
50. ನನ್ನ ರಾಮರಾಜ್ಯ 0-75

ಗೀತನಾಟಕ

51. ಭಕ್ತಶಬರಿ 1-00 52. ಮಹಾಶಿಲ್ಪಿ 1-50
53. ಅಂತರ್ವಾಣಿ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯ 1-50
54. ಕಿರಾತಾರ್ಜುನೀಯ ಕೀರ್ತನ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು 1-00
55. ಗಿರಿಜಾ ಕಲ್ಯಾಣ 1-00 56. ತಿರುನೀಲಕಂಠರು 1-25
57. ಹೆಳವನಕಟ್ಟೆ ಸಂತ ಗಿರಿಯಮ್ಮ 1-25
58. ದೇವರ ಉಪವಾಸ (ಕಥಾಸಂಕಲನ) 1-75
59. ವನೌಷಧಿಗಳ ಗುಣಧರ್ಮ 10-00 ಸ್ವಯವೈದ್ಯ 40-00
60. ನಂದನವನ **ಶ್ರೀಗಳವರ 'ಸಂಭಾವನಾ' ಗ್ರಂಥ** 60-00

---

† ಶ್ರೀಮೂರ್ತಿ * ನಾ ಕಸ್ತೂರಿ

ಸಿ. ಸೂ. ವಿ.ಪಿ.ಪಿ. ಕಳುಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಟಾಂಪನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

e 75.

No. HQ-II//18/104/76 - CIT - II

Office of the Commissioner of Income Tax
Karnataka II, Central Revenue Building.
Queen's Road. Bangalore - 1.
Dated: 10—5—1982.

To,
THE SECRETARY,
Anathasevashrama Trust, MALLADIHALLI 577531
Holalkere Tq, Chitradurga Dist (KARNATAKA)

Sir,

Subject ; under Exemption Section 80G of the Income tax Act 1961.

Reference : Your application dated 4—7—1981.

Donation made to Anathasevashrama Trust, P. O. Malladihalli, Chitradurga Dist. will be exempt from tax under Section 80G of the Income Tax Act 1961 in the hands of the donors subject to the limits prescribed therein This exemption is vaild upto 31—3—1984.

Yours faithfully,
Sd /-
(M. HARIHARAN.)
Commissioner of Income-tax,
Karnataka II, BANGALORE.

ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹೇಡಿಯನ್ನೂ ವೀರರಾಗಿರೆಂದು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಈ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋದಿ ನಾನು ಪುಲಕಿತನಾದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯುವಕರಷ್ಟೇ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ–ಪ್ರಾಯಕಳೆದವರು ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ತಮ್ಮ ಓಜಸ್ವೀ ಬರವಣಿಗೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೇ ಇದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಇಂದಿನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮದ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನೂ ನೀಡಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ತುಂಬಿದ ಅವರ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಯುವಕರೂ ನಾಚಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಕರ್ಷಕ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಹುಸರಳವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಜನತೆಗೆ ಇದೊಂದು ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳ ಮಹಾಕೊಡುಗೆ. ತಿರುಕರೆಂದು ಕರೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಮಹಾತಿರುಕರ ಜೋಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಅನರ್ಘ್ಯ ರತ್ನಗಳಿವೆಯೋ! ಕಾಡಿ, ಬೇಡಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಬೆಲೆ: ರೂ.